Pasquale Lemmo

SĂNĂTATE PENTRU MILIOANE

BOLI - CAUZE - TRATAMENTE NATURISTE

Un ghid practic la îndemâna dumneavoastră care să vă ajute să folosiți resursele naturale şi să aveți mereu sănătate şi bună dispoziție

A II-a ediție în limba română

2011

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LEMMO, PASQUALE
Sănătate pentru milioane / Pasquale Lemmo. - Ed. a 2-a, rev. - Braşov: Păzitorul Adevărului, 2011
Bibliogr.
ISBN 978-973-1940-25-0
613.2

Titlul cărţii în original: **Saúde para Milhões**
Traducerea şi adaptarea în limba română: **Picu Fivi**
Tehnoredactare: **Picu Daniela**

Copyright © Editura Păzitorul Adevărului, 2011
Ediția a II-a
Toate drepturile asupra ediţiei în limba română sunt rezervate editurii.

ISBN- 978-973-1940-25-0

Editura Păzitorul Adevărului
str. Morii, nr. 27
505200 Făgăraș, jud. Brașov
Tel: 0268 213 714 Fax: 0268 214 111
e-mail: info@farulsperantei.ro
www.farulsperantei.ro

Cuprins

Prefață 7
Introducere 9
1. Nutriția celulelor 11
2. Alimentele rafinate şi sănătatea ta 15
3. Zahărul rafinat şi sănătatea ta 21
4. Cofeina şi sănătatea ta 27
5. Carnea şi sănătatea ta 39
6. De unde vin atâtea boli? 51
7. Excelența sa „buna nutriție" 61
8. Vitaminele din complexul B şi sănătatea ta 75
9. Vitamina C şi sănătatea ta 79
10. Excelența sa „apa" 83
11. Excelența sa „aerul" 91
12. Soarele şi sănătatea ta 99
13. Vitamina E şi sănătatea ta 105
14. Cunoscând remediile naturale 109
15. Tratamente naturale 151
16. Valoarea medicinală a fructelor, legumelor şi cerealelor 345
17. Reguli de bună alimentație 355
18. Folosind mintea pentru a avea sănătate 365
Un cuvânt către prietenul cititor 373

Prefață

Cel mai valoros dar oferit de Dumnezeu omului este, fără umbră de îndoială, viața. Şi cea mai bună viață este cea trăită cu sănătate. „*Sănătate pentru milioane*" prezintă oferta realistă de a fi un ghid practic, eficient şi sigur pentru a obține şi păstra sănătatea tuturor acelora care doresc să trăiască mai bine.

Autorul este naturist vegetarian din adolescență, iubitor al naturii şi autodidact. În multele sale călătorii prin 35 de țări prin care a trecut, a cercetat profund mai mult de 100 de lucrări despre Medicină Naturală editate în diverse limbi. A urmat orientările la mai mult de 100 de medici, naturişti, oameni de ştiință şi profesori ale căror depoziții şi recomandări se găsesc înregistrate în aceste pagini.

Mă consider un cititor privilegiat prin încredințarea de a prefața această lucrare plăcută, care ne conduce la un profund respect cu privire la subiectele abordate de formă didactică bună şi adecvat ilustrată. Agenții naturali se includ în remediile naturale şi efectele lor asupra sănătății organismului uman sunt amplu detaliate şi reprezentate într-un mod uşor de consultat.

Bolile - prezentate în ordine alfabetică - alimentele şi tratamentele naturale indicate pentru fiecare caz, formează cea mai mare parte a acestei lucrări. Cititorul va întâlni la fiecare boală şi simptome şi toată gama de resurse naturale disponibile ce ajută în recuperarea şi menținerea sănătății.

Cercetările despre cele mai diferite probleme şi rezultatele respective sunt pe înțelesul tuturor, laici sau medici, prezentate într-un limbaj clar şi obiectiv. Acesta este un punct marcant al lucrării. Valorile medicinale ale alimentelor şi multe rețete culinare ce oferă posibilitatea de a obține sănătate pentru milioane sunt, de asemenea, la dispoziția noastră şi a familiilor noastre.

Capitolul „Folosind mintea pentru a avea sănătate" completează într-o formă strălucită toată cunoştința acumulată în această lucrare şi face posibilă aplicarea în fiecare din ființele umane a titlului ales de autor: „Sănătate pentru milioane."

Este clar că milioane de persoane pot obține un trai de cea mai bună calitate posibilă în termeni de sănătate. Aceasta depinde de fiecare. Învățăturile şi sfaturile sunt în aceste pagini la dispoziția tuturor.

Fiți fericiți şi sănătoşi!

Prof. Edgard Carlos Luup
Biolog şi pedagog
Directorul Rețelei de Şcoli
„Isaac Newton" Brazilia

Introducere

Sănătatea este cel mai de dorit trofeu al umanității. Totuşi acesta este premiul pentru cei ce trăiesc în armonie cu legile pe care Dumnezeu le-a stabilit pentru a guverna Natura. Aceste legi pot fi împărțite în trei grupuri:

1. Legile bunei alimentații.
2. Legile bunei respirații.
3. Legile bunei atitudini mentale.

„Pentru a avea o sănătate bună este necesar ca să avem un sânge bun; căci sângele este izvorul vieții... Pentru menținerea sănătății este nevoie de o cantitate suficientă de alimente bune şi hrănitoare." - E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 253, 281.

„Sângele este viața corpului. Fiecare ființă umană care este dotată cu rațiune, este responsabilă de condiția propriului ei sânge. Calitatea lui depinde de felul alimentelor ce se mănâncă, de modul în care aceste alimente sunt ingerate, de compatibilitatea existentă între ele, de apa care se bea şi de aerul care se respiră." - George Teasdale, *Nature Heals Why Be Sick?*

„Cea mai importantă cauză a bolilor este, fără îndoială, alimentația necorespunzătoare. Aceasta este concluzia inevitabilă a factorilor demonstrați prin zeci de ani de cercetări biochimice. Orezul alb şi făina albă nu sunt alimente naturale, pentru că germenele din sămânță a fost retras. Nici un fel de mâncare pregătit cu făină albă sau orez alb nu este un aliment natural. Multe alimente sunt preparate în aşa fel că îşi pierd valoarea lor nutritivă.

Acestea, de asemenea, nu pot fi clasificate ca alimente naturale - de exemplu prăjelile." - Dr. Rogers J. Williams - *Nutrition Against Disease,* pg. 34, 199.

Importanța stăpânirii de sine este cunoscută în toate sferele de activitate umană, în special când este exercitat efortul pentru a menține sau a recupera sănătatea. Toți doresc să aibă sănătate, dar puțini sunt dispuşi să sacrifice gusturile lor pervertite sau obiceiurile moştenite, ca să aibă drept la acest dar. Lipseşte fermitatea în hotărâre, motivația pentru a învinge obiceiurile înrădăcinate. Prin urmare este necesar a recupera puterea de decizie şi stăpânirea de sine pentru a obține un progres real.

În această carte, personalități celebre - oameni de ştiință, medici şi profesori - vor vorbi cu prietenul cititor despre eficacitatea şi înțelepciunea legilor naturale atât în sănătate, cât şi în boală.

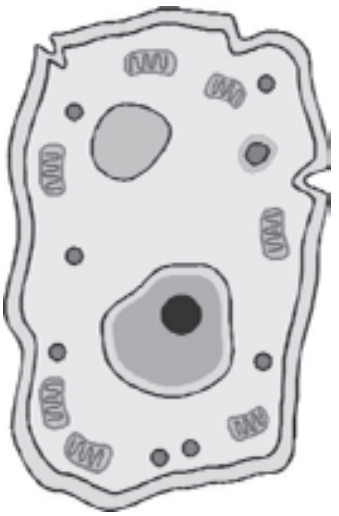
Dorim ca dumneavoastră să valorificați înțelepciunea învățăturilor prezentate. Suntem profund convinşi că ascultarea de principiile de sănătate va transforma viața dumneavoastră şi vă va întări în scopuri noi.

Rezultatul va fi recuperarea stăpânirii de sine şi a sănătății fizice, mintale şi spirituale.

Pasquale Lemmo

Capitolul 1

Nutriția celulelor



Corpul nostru este constituit din alimentele pe care le consumăm. Țesuturile corpului se distrug neîncetat, fiecare mişcare a fiecărui organ are ca rezultat degradarea, care este reparată prin alimentele pe care le folosim. Fiecare organ al corpului îşi cere partea de alimente. Creierului trebuie să i se dea porția; oasele, muşchii, nervii şi le cer pe ale lor. Este un proces minunat, care transformă hrana în sânge şi foloseşte acest sânge pentru a reconstrui diferite părți ale corpului; dar acest proces continuă fără încetare, dând viață şi tărie fiecărui nerv, muşchi sau țesut." - E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 278.

Ultimele decade au adus la lumină minunate descoperiri despre importanța nutriției celulelor. Cercetările au dovedit că deficiența unor vitamine sau minerale generează transformări fiziologice, în timp ce aprovizionarea adecvată cu nutrienți nu numai că previne, dar şi vindecă bolile.

Denutriția şi moartea celulelor nervoase

Viața antinaturală, tristețea, depresia şi deficiența alimentară cauzează dezordine în celulele nervoase, producând nenumărate probleme şi boli ca

Îngrijirea sănătății din primii ani este principalul mijloc de a prelungi viața şi a te bucura totdeauna de o sănătate bună.

îmbătrânire prematură, descurajare, micşorarea capacității intelectuale şi rea funcționare a sistemului digestiv şi nervos.

Cauzele principale de moarte a celulelor nervoase sunt:

- Nu primesc toți nutrienții de care au nevoie.
- Sunt intoxicate cu unele substanțe toxice.

„Dacă am putea într-o formă oarecare să studiem miliardele de celule cerebrale ale unei persoane bolnave mental, am dovedi cu toată siguranța că ele sunt într-un dezechilibru chimic. Bolile apar numai când celulele nu sunt într-o stare bună şi nu-şi execută funcțiile cum ar trebui." Dr. Rogers J. Williams*, Nutrition Against Disease,* pg. 33.

Ray Lyman Wilbur, medic preşedinte (timp de 25 de ani) la Universitatea Stanford, a spus:

„Majoritatea persoanelor ştiu foarte puțin despre modul în care trebuie să-şi îngrijească corpul sau să-şi folosească mintea pentru a fi într-o stare bună şi fericită. De la adolescență nimeni nu îngrijeşte bine de cea mai perfectă maşină de pe Terra - corpul uman. Înşişi medicii, de multe ori, nu sunt bune exemple şi mulți dintre ei îngrijesc mult mai bine de maşinile lor decât de propriul organism.

Mai şocantă însă este declarația unui mare medic: 'Săpăm propriul nostru mormânt cu dinții'."

NUTRIȚIE ŞI FORMARE DE ANTICORPI

„Apărătorii corpului contra organismelor străine şi viruşilor, depind de abilitatea țesuturilor de a produce anticorpi şi substanțe asemănătoare care acționează ca posibili antibiotici. De unde primeşte organismul material pentru a fabrica aceşti anticorpi? Natural, că din alimente. Cum sunt fabricați aceşti agenți de apărare? Prin celulele sănătoase care trebuie aprovizionate cu nutrienți ca maşinăria lor de producție să se păstreze gata pentru a funcționa." Dr. Rogers J. Williams, *Nutrition Against Disease,* pg. 42.

O nutriție corectă este esențială pentru a păstra sănătatea fizică, mentală şi spirituală. Creatorul a făcut provizii de multe varietăți de alimente naturale: fructe, verdețuri, cereale, legume şi nuci - care dacă sunt preparate într-o manieră simplă şi naturală furnizează organismului material pentru a fabrica anticorpi, mobilizând toți apărătorii.

O nutriție corectă este esențială pentru a păstra sănătatea fizică, mentală şi spirituală.

Ce se întâmplă totuşi, dacă alimentele ingerate nu sunt bune şi nici nutritive?

HRĂNIREA DEFICIENTĂ GENEREAZĂ BOLI

Introducerea morilor de oţel în procesul de morărit al cerealelor, la sfârşitul secolului XIX, a promovat o mare schimbare de obiceiuri alimentare neîntâlnită în istorie.

Bătălia contra bolilor infecţioase şi acute care făceau victime cu sutele de mii în fiecare an, a fost oprită cu succes în timpul secolului XX. Ce s-a întâmplat totuşi cu bolile cronice - problemele cardiace, hipertensiune, constipaţie, obezitate, ulcere, tulburări nervoase, cancer? S-au înmulţit în toate ţările, producând suferinţă şi milioane de morţi premature.

După eforturile stăruitoare ale oamenilor de ştiinţă ca să înţeleagă de ce se înmulţesc bolile cronice, s-a constatat, spre surprinderea lor, că înlăturarea fibrelor din cereale, prin procesul de rafinare şi industrializare şi consumul pe scară largă a acestor alimente - orez alb, pâine albă, zahăr rafinat, biscuiţi, macaroane, produse de cofetărie - sunt erori grave ce contribuie în mare parte la creşterea incidenţei bolilor cronice.

Trebuie să fie reformate obiceiurile ca să putem obţine bunăstare şi sănătate.

A fi în contact
cu natura şi a mânca
alimente integrale,
reţetă infailibilă
pentru o bună sănătate.

Capitolul 2

Alimentele rafinate şi sănătatea ta

Dumnezeu ne-a înzestrat cu o anumită măsură de forță vitală. El ne-a conceput, de asemenea, cu organe menite să mențină diferite funcții vitale, iar El intenționează ca aceste organe să lucreze împreună în mod armonios.

„Dacă păstrăm cu grijă forța vitală şi ținem în ordine mecanismul delicat al organismului, rezultatul este sănătatea; dacă însă forța vitală este epuizată prea repede, sistemul nervos împrumută putere pentru nevoile curente din resursele sale de energie, iar când un organ este vătămat, toate sunt afectate. Corpul suportă multe abuzuri, aparent fără să opună rezistență; apoi reacționează şi face un efort hotărât pentru a îndepărta efectele tratamentului rău la care a fost supus. Efortul său de a corija aceste condiții se manifestă adesea prin febră şi diferite alte forme de boală." E. G. White, *Divina Vindecare* pg. 218, 219.

„Dacă forța vitală este epuizată foarte repede sistemul nervos împrumută putere pentru nevoile curente din resursele sale de energie."

Alimentele rafinate şi produsele cu zahăr alb: duşmanii sănătăţii.

„Combinaţia de zahăr alb şi orez alb în special între popoarele a căror alimentaţie de bază este orezul - este mortală. Înlăturarea vitaminelor aparţinând complexului B şi a altor substanţe din orez, provoacă dezechilibru, deoarece în timp ce corpul caută ceea ce îi lipseşte, mai multe vitamine sunt drenate din sistem pentru ca orezul alb să fie digerat. La fel se întâmplă cu toate subprodusele de orez şi grâu rafinat." - William Dufty, *Sugar Blues* pg. 104-105.

„Carbohidratul [din alimentele rafinate] este metabolizat sau 'ars' cu ajutorul unor enzime care sunt activate prin tiamină şi alte vitamine din complexul B. În acest fel există o creştere a necesarului de acest tip de vitamine când se consumă mai mulţi carbohidraţi rafinaţi. Zahărul şi toate cerealele rafinate măresc cererea de vitamina B_1." *Idem* pg. 118.

ALERTA MEDICILOR ŞI OAMENILOR DE ŞTIINŢĂ

„Alegerea alimentelor şi modul de pregătire pe care omul civilizat le-a adoptat sunt teribile. Aceasta prejudiciază cel mai preţios bun pe care el îl posedă - sănătatea. Terenul - mediul ambiant de viaţă - pe care omul îl oferă celulelor din corpul său este cel mai rău posibil.

Dar totul, de la început la sfârşit, este o nebunie mare şi bine organizată. Apoi omul rămâne îngrozit de bolile sale şi indignat de unde provin ele." Waerland, *Manual Waerland da Saude,* pg. 65.

„Alimentaţia este un factor decisiv de sănătate sau de boală. Aproape toate bolile acute sunt provocate de erori alimentare. Manifestarea microbilor patogeni devine realitate datorită deteriorării organelor şi celulelor în urma erorilor alimentare.

Apariţia bolilor cronice este întotdeauna anticipată de tulburări ale aparatului digestiv: hepatită, apendicită, constipaţie, colită. Dintre toate bolile, cele mai comune sunt ale organelor digestive.

Se consumă multe alimente ce aduc prejudicii şi care totuşi sunt elogiate de mulți ani ca fiind de o mare valoare cum ar fi jambonul, peştele, carnea, zahărul rafinat şi aperitivele." Paul Carton, *Le Leggi della Vita Sana*, pg. 136 (Paul Carton, filolog francez şi medic de renume de la sfârşitul secolului XIX).

„Corpul tău este constituit din nenumărate celule, formând țesuturi şi organe vitale. Acestea trebuie să fie hrănite constant cu alimente nerafinate, care să le furnizeze ingredientele necesare pentru a trăi şi a le păstra sănătoase.

Creierul tău este o uzină electrică de celule nervoase. Există centri nervoşi în creier care controlează funcțiile regulatoare sau automatice, cum ar fi respirația, bătăile inimii, circulația sângelui şi gândirea. Fiecare mişcare şi fiecare gândire este guvernată de aceste celule nervoase din creier. De aceea ele au nevoie de hrană ca orice altă celulă din corp." Carlson Wade, *Emotional Health and Nutrition,* pg. 14.

„Deficiența vitaminelor din complexul B dezvoltă diverse anomalii în celulele nervoase şi când celulele n-au primit hrana necesară într-o zonă, pot cauza unele tulburări în altă parte a corpului." Dr. Roger J. Williams, *Nutrition Against Disease,* pg. 42.

Celulele nervoase necesită o hrănire corespunzătoare, ca oricare alte celule.

Mulți sunt robi ai propriilor lor obiceiuri alimentare, în detrimentul sănătății lor.

Alimentele integrale sunt surse de neînlocuit ale vitaminelor din complexul B, indispensabile unei bune funcționări a organismului.

„Este adevărat că organismul are suficientă imunitate care să-l protejeze de nebuniile noastre alimentare, când suntem tineri. Dar, în măsura în care înaintăm în vârstă şi persistăm în aceste erori, putem contacta unele boli cronice." Dr. Richard Field - *Natural Nutrition Guide,* vol. 32, nr. 2, pg. 52.

„Dacă forța vitală este epuizată foarte repede [de exemplu, prin creşterea solicitării de vitamine din complexul B pe care alimentele rafinate şi zahărul alb le cer] sistemul nervos împrumută putere pentru nevoile curente din resursele sale de energie, iar când un organ este vătămat, toate sunt afectate." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 218-219.

Când un organ este vătămat, toate sunt afectate.

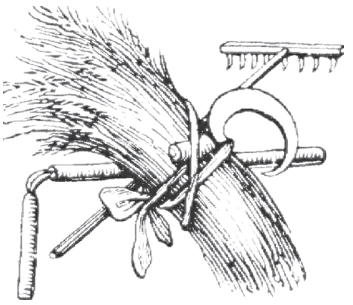
„Bolile degenerative de la vârsta medie şi de la bătrânețe sunt consecințele unei selecții inadecvate de alimente timp de o viață întreagă", spune Dr. Charles Glen King, director la Nutrition Foundation din SUA.

Conform cercetărilor citate de Dr. David Reuben, înlăturarea fibrelor din alimentație a crescut astronomic incidența la unele boli în comparație cu secolul XIX:

- *Apendicita* - Boală rară în sec. XIX a devenit comună în zilele noastre.
- *Infarctul* - Bolile coronariene au crescut cu 800% în Anglia între 1931 şi 1972.

- *Boala de colon* - Mortalitatea datorită acestei boli a crescut cu 600% în aceeaşi perioadă.
- *Obezitatea* - Boală care în general afecta numai bogaţii din Europa în secolul XVIII.

Dr. David Reuben enumeră dezvoltarea următoarelor boli, provocate de-a lungul timpului prin regimul alimentar sărac în fibre: „Anemia, aciditatea gastrică, apendicita, colita, constipaţia, convulsiile, diabetul, dezinteria, erupţiile pe piele, bolile de inimă, bolile de intestin, deficienţă nutriţională, tulburări menstruale, tulburări nervoase, neurite, paralizie, poliomielite, pneumonie, reumatism şi cancer." „Fiecare din aceste boli au legătură directă cu digestia, cu metabolismul



Odată cu îndepărtarea fibrelor alimentare, diferite boli găsesc teren prielnic pentru a se stabili.

Maltratate, organele îşi pierd rezistenţa şi sunt afectate de boli cronice.

După procesul de rafinare, alimentele pierd multe elemente nutritive şi fibre, producând dezechilibru organic.

alimentelor şi funcţionarea aparatului digestiv", afirma Dr. David Reuben.

Se estimează că ficatul produce mai mult de o mie de enzime diferite. Alimentele rafinate, fără elementele nutritive necesare şi fără fibre, sunt mijlocul cel mai sigur pentru a genera dezechilibru în celulele hepatice, afectând funcţiile sale şi dezechilibrând tot organismul.

Capitolul 3

Zahărul rafinat şi sănătatea ta

Zahărul şi derivaţii săi acţionează ca o bombă programată care mai devreme sau mai târziu explodează şi ruinează tot organismul, provoacând de la simplele incomodări, până la diabet şi alte boli cronice. Obezitatea, tromboza coronariană, problemele de stomac, ulcerul peptic, sunt în mare măsură provocate de folosirea zahărului.

Cu acţiunea degenerativă a zahărului sunt dezechilibrate atât organele, cât şi sistemele, în special cel digestiv, nervos şi glandular.

MOTIVE PENTRU A NU FOLOSI ZAHĂRUL

Doctorii E. Cheraskin şi W. M. Ringsdorf, de la Universitatea din Alabama, SUA, au cercetat despre următoarea problemă: „Câți carbohidrați rafinați trebuie să ingerăm?" Ei au publicat rezultatele în revista *American Laboratory*, ediția din mai 1974. Au ajuns la concluzia că „17%-30% din fiecare calorie de zahăr generează patru probleme nutriționale evidente.

1. Zahărul este un aliment gol şi nu contribuie cu vitamine, minerale, aminoacizi sau acizi graşi esențiali de care organismul nostru are nevoie pentru a completa dezvoltarea, menținerea şi refacerea.

2. Consumul de zahăr anulează beneficiile care vin din alimentele bogate în aceşti nutrienți esențiali - vegetale, fructe, lapte, nuci şi semințe.

Mulți părinți îi îndeamnă pe copiii lor să prefere mai degrabă alimente bogate în zahăr rafinat şi alte componente nocive, decât fructele, de exemplu, neştiind că astfel pun bazele pentru apariția multor boli.

3. Utilizarea zahărului pentru organism necesită vitamine şi minerale. Acestea trebuie să fie furate din alte alimente sau din țesuturile şi rezervele corpului.

4. A ingera mult zahăr şi alimente sau băuturi zaharoase este principala cauză a diabetului zaharat şi a hipoglicemiei. Carbohidrații rafinați sunt, de asemenea, prezentați ca îndeplinind un rol în etiologia şi progresul acestora şi a altor boli: guta, calculii renali, infecții urinare, ulcer gastric, boli cardiovasculare, carii dentare, excesul în greutate, cancer de intestine, diverticulite, indigestie, tulburări hormonale, infecții orale şi vaginale, osteoporoze, alcoolism şi boală mentală. În contrast carbohidrații nerafinați (alimentele integrale) sunt vitali pentru o dietă mai favorabilă şi nu contribuie la aceste tulburări."

Între alimentele procesate de om, carbohidrații rafinați, cum este zahărul şi făina albă sunt cei mai alterați: 90% din nutrienții din trestie sau sfeclă

sunt îndepărtaţi, iar din grâu 30%. Schimbările produse prin fierbere sunt nesemnificative prin comparaţie.

Această pervertire a alimentului natural este atât de recentă în istoria omului ca data de ieri. Omul este perfect capabil să trăiască alimentându-se cu plante. Milioane de consumatori de orez integral au făcut aceasta de secole, în Orient. În locurile în care omul trăieşte pe bază de alimente integrale bolile provocate de zahăr sunt inexistente.

Rafinarea carbohidraţilor, producând zahăr alb şi făină de grâu albă, de exemplu, conform Dr. G.D.Campbell, afectează omenirea în următoarele puncte:

1. „Zahărul rafinat este de opt ori mai concentrat decât făina albă şi de opt ori mai artificial (probabil de opt ori mai periculos). Şi această artificialitate care înşeală limba şi apetitul conduce la un consum excesiv. Cine ar mânca mai mult de 1 kg de sfeclă pe zi? Totuşi aceasta echivalează în termeni calorici cu aproximativ 60g de zahăr rafinat. Consumul excesiv de zahăr produce printre altele diabet, obezitate şi tromboză coronariană.

2. Înlăturarea fibrelor alimentare produce carii, boli de gingii, probleme la stomac, varice şi hemoroizi.

3. Înlăturarea proteinelor vegetale produce ulcer peptic. Boala coronariană era până acum considerată o complicaţie a diabetului. Atât bolile coronariene cât şi diabetul au o cauză comună: zahărul alb şi făina albă.

4. Zahărul contribuie la dezvoltarea tulburărilor emoţionale deoarece retrage vitaminele de tip B (complexul B) din organism în timpul metabolismului. Aceste vitamine sunt cele

Consumul de zahăr şi alimente rafinate diminuează rezistența organismului.

care hrănesc sistemul nervos." Carlos Wade - *Emotional Health and Nutrition,* pg. 86

5. „Consumul zilnic de zahăr rafinat produce o condiție superacidă continuă şi mai multe minerale sunt solicitate din organism în tentativa de a rectifica dezechilibrul. În final, pentru a proteja sângele nostru, calciul necesar este luat din oase şi dinți, rezultatul fiind începutul cariilor dentare şi slăbirea generală." William Dufty, *Sugar Blues,* pg. 108-109.

6. „Multe vitamine din complexul B sunt produse de bacteriile care trăiesc în intestine. Consumul de zahăr rafinat face ca aceste bacterii să se slăbească şi să moară şi stocul nostru de vitamine de tip B să fie foarte mic. Zahărul în exces face ca persoana să fie somnolentă şi să-şi piardă abilitatea de a calcula şi memora. - *Ibid*

7. Zahărul, pe lângă faptul că este unul din cauzele dezvoltării artritei, afectează dinții şi fură calciul.

ZAHĂRUL ŞI HIPOGLICEMIA

Pare contradictoriu, dar cu cât ingerăm mai multe alimente rafinate şi zahăr, mai puțin zahăr va fi disponibil în sânge şi în consecință vom fi mai epuizați şi mai obosiți şi va apare nervozitatea.

Cum face excesul de zahăr ca nivelul de zahăr din sânge să fie mai mic? Cercetările ştiințifice au verificat că în compoziția zahărului rafinat sunt numai 'calorii goale'. Acestea sunt astfel numite pentru că au energia ce contribuie pentru acumularea de grăsime corporală, dar sunt complet lipsite de nutrienți esențiali, pentru o bună funcționare a organismului, ca săruri minerale, vitamine şi fibre.

Când ingerăm cantități rezonabile de alimente ce conțin zahăr rafinat ca torturi, băuturi răcoritoare, prăjituri, dulciuri şi biscuiți, nivelul de zahăr în

sânge creşte rapid. Imediat, circuitele neurologice trimit mesaje la pancreas - glanda responsabilă pentru producția de insulină, hormon care permite utilizarea glucozei pentru celule - să aibă în vedere menținerea echilibrului de glucoză în sânge.

Această cantitate mare de insulină este lansată în circuitul sanguin ceea ce face ca mult zahăr să fie metabolizat şi absorbit rapid. Astfel nivelul de glucoză în sânge este redus drastic. În acest moment este trimis mesaj la sistemul nervos, care interpretează ca fiind o necesitate de a echilibra din nou nivelul de zahăr în sânge.

Imediat ficatul este chemat la acțiune. Glicogenul depozitat în celulele lui este transformat în glucoză şi lansat în circuitul sângelui. Cu necesitatea organică constantă a acestui mijloc, imediat acumularea de glicogen se reduce şi ficatul trece la a-l utiliza doar în situații de mare stres. Aceasta face ca noi să ne simțim slăbiți, epuizați, iritabili, trişti, cu sudoare excesivă şi pielea rece şi umedă.

Există senzația că este necesar a ingera mai mult şi mai mult zahăr, când de fapt necesitatea reală este de abstinență. Mâncând mai mult alimente dulci cu caloriile lor 'goale' ne simțim satisfăcuți pentru aproximativ 30 de minute şi după aceea ciclul se repetă, hipoglicemia devenind o constantă în viață.

În afară de zahăr şi de alimente rafinate, cofeina (provenită din cafea), ceaiul şi nicotina (țigara), de asemenea pot cauza hipoglicemie.

Obiceiurile, propaganda, aparența şi gustul au făcut ca folosirea zahărului rafinat în alimentație să devină populară. Puțini sunt care îşi dau seama că obiceiul de a îndulci laptele şi sucurile, de a mânca dulciuri şi budinci, de a consuma torturi, prăjituri şi creme, de a mânca un fel de mâncare dulce după mesele sărate, produce intoxicație, generează tulburări gastrice şi emoționale,

Alimentele integrale, zarzavaturile şi fructele nu reprezintă un risc de hipoglicemie, din contră alimentele rafinate sunt cauza acestei boli.

slăbire a percepției intelectuale şi fură importanți nutrienți din organism, predispunându-l la nenumărate boli.

Pentru a controla diabetul şi cariile, a îmbunătăți digestia şi a asimila alimentele, pentru a întări memoria, a corecta tulburările gastrice, a se libera de obezitate, a evita pierderea vitaminelor şi mineralelor, a menține echilibrul sistemului nervos etc., este de mare importanță a învinge obiceiul de a ingera zahăr, dulciuri, budinci, torturi şi prăjituri.

Capitolul 4

Cofeina şi sănătatea ta

Dorim să avertizăm prietenul cititor care sunt efectele negative ale băuturilor ce conţin cofeină. Consumul acestor băuturi a devenit un obicei bine înrădăcinat. Totuşi, chiar dacă sunt populare ele provoacă mari prejudicii organismului. Ne referim la ceaiul negru, cafea, băuturi răcoritoare pe bază de cola şi cele artificiale.

Nu vom menţiona efectele alcoolului şi tutunului, deoarece s-a demonstrat că produc daune ireparabile organismului, în special sistemului nervos, creierului, emoţiilor şi percepţiilor. Pe lângă acestea afectează asimilarea de vitamina A şi vitaminele B_1, B_2, B_6, B_{12}, acidul folic şi vitamina C.

După cum se ştie, nimeni nu pune petic nou la o pânză veche, nici nu restaurează casa lăsând grinzile putrede sau pereţii instabili. În acest fel, înainte de a ne putea bucura de o sănătate bună, trebuie să eliminăm toate grinzile fragile şi pereţii oscilanţi care pun în pericol vitalitatea.

CEAIUL ŞI CAFEAUA SUNT STIMULENTE

„Dieta stimulativă şi băuturile din zilele noastre nu promovează cea mai bună stare a sănătății. Ceaiul, cafeaua şi tutunul sunt toate stimulente şi conțin otrăvuri. Nu numai că nu ne sunt de folos, dar sunt vătămătoare şi ar trebui să renunțăm la ele dacă vrem să adăugăm cunoaşterii cumpătarea…

Boli de orice fel au fost aduse asupra ființelor omeneşti prin folosirea ceaiului, a cafelei şi a narcoticelor - opiul şi tutunul…

Ceaiul, cafeaua şi alimentele din carne produc un efect imediat. Sub influența acestor otrăvuri, sistemul nervos este excitat şi în anumite cazuri, pentru moment, intelectul pare revigorat şi imaginația este vie…

Există însă totdeauna o reacție. Sistemul nervos, fiind excitat aşa cum n-ar fi trebuit, a împrumutat putere - care să fie folosită imediat - din resursele ce urmau să fie folosite în viitor. Toată această înviorare temporară a organismului este urmată de depresie. Slăbirea puterii organelor excitate, după ce stimulentul şi-a pierdut forța, va fi direct proporțională cu măsura în care aceste stimulente au înviorat temporar sistemul.” E. G. White, *Dietă şi Hrană*, pg. 525, 526, 534.

Folosirea în continuare a acestor iritanți ai nervilor este urmată de dureri de cap, insomnie, palpitații cardiace, indigestie, tremurături şi multe alte rele.

„Ceaiul acționează ca un stimulent şi, într-o anume măsură, produce intoxicație. Acțiunea cafelei şi a multor altor băuturi obişnuite este similară. Primul efect este acela de bună dispoziție. Nervii stomacului sunt excitați; ei transmit creierului iritația şi acesta, la rândul său, este stimulat să mărească activitatea cardiacă şi să dea o energie de scurtă durată întregului organism. Oboseala este uitată; tăria pare să crească. Intelectul este şi el stimulat, iar imaginația este mai vie.

Din pricina acestor rezultate, mulți presupun că ceaiul sau cafeaua pe care o beau le face un mare bine. Însă aceasta este o greşeală. Ceaiul şi cafeaua nu hrănesc organismul. Efectul lor se produce înainte ca digestia şi asimilarea să poată avea loc, iar ceea ce pare a fi energie este doar excitare

nervoasă. Când influența stimulentului a trecut, forța indusă în mod nefiresc dispare, iar rezultatul constă într-un grad de moleşeală şi slăbiciune corespunzător.

Folosirea în continuare a acestor iritanți ai nervilor este urmată de dureri de cap, insomnie, palpitații cardiace, indigestie, tremurături şi multe alte rele; căci ei epuizează forțele vitale. Nervii obosiți au nevoie mai degrabă de odihnă şi linişte decât de stimulare şi suprasolicitare. Organismul are nevoie de timp pentru a-şi recupera energia epuizată. Când forțele sale sunt silite să se mobilizeze prin folosirea stimulentelor, pentru un timp scurt se va realiza mai mult; dar, pe măsură ce organismul este slăbit prin folosirea stimulentelor, în mod constant, devine din ce în ce mai dificilă mobilizarea puterilor sale în măsura dorită." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 307.

„Pentru copii cafeaua poate cauza insomnie, tremurături, dilatația pupilelor, tremurat în muşchii faciali şi în extremități, cu creşterea accelerației inimii şi halucinații.

Pentru adulți aduce invariabil tulburări persistente ale sistemului nervos, digestie dificilă, excitare nervoasă, insomnie, tristețe, nelinişte, palpitații ale inimii, dispepsie, tulburări la stomac, constipații, respirație forțată şi slăbire musculară.

Băuturile care conțin cofeină sunt extrem de dăunătoare pentru copii cauzând dificultate de concentrare.

Mulți folosesc cafeaua ca un mijloc de a obține extra energie pentru munca lor: energia inițială devenind depresie.

Cofeina paralizează puterea de absorbție a intestinelor, a rinichilor, ... cauzează contracții ale inimii, neutralizează digestia peptică şi salivară, ... accelerează oboseala.

Ceaiul şi cafeaua împiedică senzația de oboseală, neutralizând în acest fel semnalul de avertizare şi garanția de protecție a sănătății.

Cafeaua superstimulează glandele stomacului care produc şi secretă acid clorhidric... Acidul tanic din ceai precipită pepsina... Ceaiul şi cafeaua produc dureri de cap şi nervozitate." - *New Dietetics,* pg. 495-500.

„Ce există greşit în cafea şi ceai? Aceste substanțe ca şi alcoolul şi tutunul, acționează ca stimulenți. Cofeina în cafea, acidul tanic în ceai, epuizează glandele suprarenale, provocând o reacție la fel ca şi ingestia de zahăr. O creştere a energiei este înlocuită cu diminuarea de energie şi istovire. Se formează un cerc vicios de stimul şi depresie. Băuturile pe bază de cola, ciocolata, cacaua, conțin cofeină şi au acelaşi efect." Carlson Wade, *Emotional Health and Nutrition,* pg. 43.

COFEINA ŞI ACIDUL FOSFORIC ÎN BĂUTURILE RĂCORITOARE

Înaintea privirilor atente ale deputaților şi senatorilor din SUA, încă din anul 1951 un medic făcea această declarație:

„Aciditatea din băuturile pe bază de cola este aproximativ aceeaşi cu cea din oțet. Zahărul pe care îl conțin ascunde acel acid şi astfel copiii nu înțeleg că beau acest straniu amestec de acid fosforic, zahăr, cofeină, coloranți şi aromatizanți.

Multe băuturi răcoritoare vândute pe piață conțin cofeină. Băuturile pe bază de cola sunt cele mai evidente, unele conținând un sfert de gram

de cofeină într-o sticlă. Efectul dezastruos asupra organismului este foarte asemănător cu cel al cafelei." Lloyd Rosenvold, citat de William Dufty în *Sugar Blues*, pg. 141, 142.

„Băuturile răcoritoare pe bază de cola conţin un drog numit cofeină, acelaşi ca în cafea şi în ceai" Carlson Wade, *Emotional Health and Nutrition*, pg. 43.

EFECTUL DĂUNĂTOR AL CIOCOLATEI

„Ciocolata conţine un procent de grăsime ce variază între 15 şi 50%. Newmann a constatat că absorbţia de proteină şi grăsime din alimente este întârziată atunci când se consumă cacao. Pe de altă parte, cacaua şi concentraţia înaltă de ulei, atrag secreţia gastrică, dând senzaţia de disconfort şi greutate în stomac; tinde să cauzeze dispepsie, în parte din această cauză şi pe de altă parte prin acţiunea teobrominei asupra mucoasei gastrice producând diminuarea apetitului." Edmunds and Gunn, *Cushny's Pharmacology and Therapeutics,* pg. 439.

„Cercetătorii de la Institutul de Neurologie din San Diego, SUA, analizând cacaua, materia primă pentru ciocolată, au obţinut izolarea a trei substanţe chimice din aceeaşi familie a n-acil-etanolaminelor. Aceste substanţe duc către vicii şi explică de ce copiii şi tinerii din acest timp simt o atracţie mai mare pentru ciocolată decât pentru zahăr." *Veja,* 28 aug. 1996.

„Cacaua conţine teobromina, un venin pentru nervi... Ciocolata şi cacaua sunt alimente nesănătoase şi când se folosesc fără restricţii duc la condiţii care sunt atribuite unei tulburări nervoase." Dr. Albert Merrell, *Digest of Materia Medica and Pharmacy*, citat de Dr. J. H. Kellogg.

„Experienţele au dovedit că acţiunile cofeinei, teinei şi teobrominei sunt identice." *Departament Bulletin* nr. 1413, citat de Dr. Kellogg în *Good Health,* mai, 1939, pg. 153.

BĂUTURI CARE CONȚIN COFEINĂ

Se extrag din unele plante din diferite părți ale lumii substanțe ca teobromina, cofeina şi teofilina care sunt folosite în compoziția băuturilor răcoritoare şi condimentelor populare ale acestui secol. Cafeaua originară din Arabia, conține cofeină, ceaiul originar din Asia, conține cofeină împreună cu teofilină. Ciocolata, derivat din semințe de *Theobroma cacao*, arbore originar din Brazilia şi America Centrală conține teobromina. În Africa Centrală cola sau nuca de cola folosite de băştinaşi, conține cofeină şi puțină cantitate de teobromină. În Brazilia, pasta de guarana extrasă din semințele de guaranazeiro, arbust agățător din familia sapindoceelor (*Paullinia cupana*) conține cofeină şi teobromină. În Argentina, Uruguai, sudul Braziliei şi Paraguai, iarba-mate este foarte folosită ca băutură. Ea conține cofeină. (Surse: Edmuns and Gunn, *Cushny's Pharmacology and Therapeutics*, pg. 429).

„Cofeina se găseşte în frunzele de *Thea sinenses* (ceai), în frunzele şi tulpina *Ilex paraguarisnes* (mate); în semințele de *Coffea arabica* (cafea); de *Theobroma cacao* (cacao), de *Paulinia cupana* (guarana) şi *Cola acuminata* (cola). Cofeina este principala xantină din cafea, maté, guarana şi cola, iar în ceai este însoțită de teofilină şi în cacao, de teobromină." *Enciclopedia Mirador Internacional*, vol. 5, pg. 1901.

Este un obicei bine înrădăcinat în sute de muncitori astăzi să-şi pregătească băutura zilnică

Mulți sunt prea uşor impresionabili în a crede propaganda de energie şi plăcere a acestor băuturi.

Ceaiul negru şi din iarba-maté: dăunează sub diferite forme.

din una din băuturile ce conţin cofeină. Această practică trebuie puternic condamnată. Mulţi sunt prea uşor impresionabili în a crede propaganda de energie şi plăcere a acestor băuturi.

„Ceea ce fac în realitate aceste băuturi este să uşureze pentru moment senzaţia de oboseală. Pentru unii n-ar fi posibil să-şi realizeze lucrul lor în mod energic dacă nu sunt ajutaţi de cofeină. De asemenea, uşurează sentimentele de vinovăţie datorită violării zilnice a uneia sau mai multora din legile de sănătate sau morale.

Făcând posibil un timp de uşurare a senzaţiei de oboseală, constituie o metodă iluzorie de a se simţi bine dispus. Oboseala continuă în aceeaşi formă, solicitând odihnă suplimentară.

La fel se întâmplă şi cu cafeaua şi cu ceaiul. După câteva ore de energie şi vitalitate, când se termină efectul stimulului nervos, apare oboseala, moleşeala şi depresia. Acestei condiţii urmează un extra repaus şi ineficienţă." McCollum and Becker, *Food, Nutrition and Health,* pg. 80, 81.

„Ceaiul, cafeaua şi băuturile pe bază de cola sunt toate formatoare de vicii." Dr. G. H. Abbott.

Dr. Feassler afirma: „În practica mea de 38 de ani niciodată n-am văzut ceva atât de dăunător ca răspândita plăcere a unei ceşti de cafea. De aceea am simţit a fi datoria mea să fac să răsune

avertizarea contra aşa numitului venin 'inocent', cofeina."

Dr. D. A. Mossel, bacteriolog cunoscut în Scandinavia, într-un articol intitulat „Care băutură este preferabilă din punct de vedere al sănătății - cafeaua, ceaiul sau cola?", afirma despre cofeina conținută în băuturile pe bază de cola ca fiind cea mai dăunătoare. „În afară de substanțele care activează gustul, principalul constituent este cofeina. Comparând această băutură cu altele ce conțin cofeina, J.W. Mallet afirma că ceaiul conține în mod general 130 mg în fiecare pahar; cafeaua 114 mg şi băuturile răcoritoare pe bază de cola aproximativ 78 mg la un pahar." Citat de Rosley şi Walton în *Foods, Nutrition and Clinical Dietetics*, pg. 89.

MOTIVE PENTRU A NU INGERA COFEINĂ

1. *Afectează creierul*. Cafeaua şi ceaiul stimulează sistemul nervos şi pentru un timp pot conduce la o înviorare mentală iluzorie, facilitând recepționarea şi îndepărtând senzația de oboseală.

2. *Prejudiciază somnul.* Dificultățile pentru armonizarea somnului pot fi rezultatul consumului echivalent a cinci pahare de ceai sau trei de cafea. Se poate întâmpla, de asemenea, şi o mică dilatație a vaselor sanguine.

3. *Influențează centrul respirator.* Conform *Bridges Dietetics for the Clinical*, ceaiul şi cafeaua stimulează direct centrul respirator, ceea ce cauzează probleme emoționale evidente în sindroame ce ating sistemul nervos.

4. *Produce iritație nervoasă*. Conform Codexului Farmaceutic Britanic, cofeina acționează asupra sistemului nervos central, asupra muşchilor - inclusiv a celui cardiac - şi asupra rinichilor. Acțiunea asupra sistemului nervos central produce o condiție de agitație şi creşte activitatea mentală. În doze mai mari de cofeină acțiunea se extinde din aria fizică la cea motorie - măduvă - şi pacientul devine la început agitat, putând apoi să aibă mişcări convulsive.

5. *Produce agitație emoțională.* Excitarea sistemului nervos central, după cum spun Dr. Goodman şi Gilman este urmată, în general, de depresie. Insomnia, iritația şi excitația sunt primele simptome care pot apare după câteva pahare de Coca-cola, ceai sau cafea. Tachicardia (creşterea frecvenței cardiace) şi extra-sistolele (funcționarea neregulată a inimii) devin frecvente, şi respirația este accelerată. Acțiunea diuretică a drogului poate fi proeminentă.

6. *Produce tulburări interne*. Principala daună a cofeinei, conform spuselor Dr. William T. Salter, profesor de farmacologie la Universitatea de Medicină Yale, SUA, există posibilitatea de a cauza efect cronic asupra sistemului nervos central,

crescând iritabilitatea, insomnia, palpitația inimii şi chiar tremurături musculare. Aceste efecte se datorează unei intoxicații moderate, dar cronice cu cofeină. Ceaiul conține de două ori mai multă cofeină decât cafeaua. Unele băuturi răcoritoare populare conțin aproximativ aceeaşi cantitate de cofeină ca şi cafeaua.

7. *Drenează energia*. Cofeina este stimulent pentru nervi, conform spuselor lui J.Waynes McFarland. Chiar dacă trebuie repaus, cofeina face ca persoanele să continue lucrul. Cofeina stimulează muşchii, menținându-i activi când se cere relaxare; face creierul să lucreze când necesită repaus; ruinează nervii, afectează stomacul şi dă o senzație de energie pe care corpul nu o posedă. Pe lângă acestea, drenează rezervele de energie din organism şi slăbeşte inima. Ingerată fie în cantitate mare sau mică efectele ei diferă în intensitate, dar sunt aceleaşi. Cofeina nu posedă vitamine, minerale sau valoare alimentară de nici un fel. Este un drog. Unde întâlnim cofeina? În ceai, cafea şi băuturi răcoritoare pe bază de cola.

8. *Disipă zahărul din sânge*. Cofeina, conform afirmației lui DeWitt Fox, disipă zahărul din sânge pentru că drenează rezervele de zahăr din ficat. Acesta este motivul pentru care persoanele se simt pentru un timp revigorate după ce au băut cafea. Dar este ştiut că urmează depresia. Aceasta se întâmplă ca urmare a micşorării zahărului în sânge.

9. *Irită sistemul nervos*. Cafeaua, potrivit Dr. Fox nu întotdeauna măreşte aciditatea în stomac la un nivel excesiv, dar stimulează puternic sistemul nervos central, accelerând bătăile inimii şi crescând presiunea sângelui. Stimularea cu o doză de cafea - necesitate pentru mulți - este stimulent artificial pentru sistemul nervos, care imediat necesită altă doză. A folosi cafeaua cu mult zahăr complică şi mai mult situația. Din nefericire, drogurile stimulante - cofeina este unul din ele - sunt mereu urmate de o perioadă de depresie. Această perioadă cere altă doză şi astfel obiceiul şi viciul sunt formate. Totuşi milioane de persoane abuzează zilnic de sistemul lor nervos prin cantitatea de cofeină pe care o ingeră cu cafea, ceai şi băuturi răcoritoare.

10. *Generează tensiune continuă*. „Mintea şi nervii sunt obosiți şi cer repaus. Dar în loc de repausul atât de necesar, sunt stimulați încă o dată prin cofeina prezentă într-o ceaşcă de cafea, ceai sau băutură pe bază de cola. Sunt stimulați la lucru când sunt obosiți. Această tensiune continuă poate duce la dezechilibru nervos şi dezvoltarea diferitelor boli." Carlos Wade, *Emotional Health and Nutrition*, pg. 97-103.

11. *Produce efect de hipoglicemie.* Cercetătorii nord-americani şi englezi au descoperit că simptomele de hipoglicemie se pot datora următorului fapt: cofeina diminuează irigarea creierului şi în acelaşi timp creşte consumul cerebral de zahăr. Acest proces acționează hormonii eliberați în mod

normal când o persoană devine hipoglicemică. Simptomele pot să se întâmple la copiii care beau băuturi cu cofeină." *O Estado de Sao Paulo,* 17 oct. 1993.

12. *Perturbă pancreasul.* „Cofeina este o substanță periculoasă şi orice doctor care afirmă într-un mod indiferent contrariul este responsabil de tulburările fizice ale milioanelor de persoane" - Prof. Mendelsohn. Cofeina, conform observațiilor lui Tibbles, eminentă autoritate în alimentație în Anglia, este una din cauzele ce provoacă diabetul.

13. *Formează acidul uric.* „Cofeina, ca un puternic formator de acid uric, exercită o influență rea asupra metabolismului şi prejudiciază echilibrul funcțional al glandelor." *Prof. Rudolf Bayer*

14. *Perturbă inima.* „Între efectele cofeinei asupra inimii şi a circulației sanguine se evidențiază palpitații datorită intoxicației nervilor cardiaci şi a diminuării expansibilității în interiorul inimii din cauza măririi tonusului muscular, provocând slăbirea circulației, cu bătăi rapide şi neregulate ale inimii. În legătură cu sistemul nervos cofeina trebuie considerată ca un mare rău." *Prof. Rudolf Bayer.*

Capitolul 5

Carnea şi sănătatea ta

Când înțelegem funcțiile anatomice şi mijloacele de care se foloseşte organismul nostru pentru a menține sănătatea ajungem să ne mirăm cum există încă persoane bolnave" - afirma cu ani în urmă Dr. Walter Cannon. Înainte de el, renumita scriitoare nord americană, Ellen G.White, care a dedicat multe din cărțile ei problemelor de sănătate şi igienă, a scris: „Boala şi suferința care domină peste tot sunt în mare măsură datorită erorilor populare referitoare la regimul alimentar." Dr. Paul Carton medic renumit şi filozof francez din sec. 19, enumera printre principalele erori, consumul de alcool şi carnea. El spunea: „Dintre otrăvurile care afectează cea mai mare parte a speciei umane trebuie să menționăm în prima linie alcoolul şi carnea!"

PRIN NATURĂ APARȚINEM CLASEI VEGETARIENE

„Efectele unei diete pe bază de carne pot întârzia să se arate; acest lucru nu este însă o dovadă că nu este dăunătoare. Puțini pot fi convinşi să creadă că tocmai carnea pe care au mâncat-o este cea care le-a otrăvit sângele şi le-a produs suferință. Mulți mor de boli datorate în întregime dietei carnivore, în timp ce cauza reală nu este bănuită nici de ei, nici de alții." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 296.

Declarația biblică potrivit căreia „ceea ce seamănă omul, aceea va secera", se aplică, de asemenea, şi obiceiului de a folosi carnea în alimentație. Suntem constituiți din ceea ce mâncăm şi alimentul 'carne' aduce consecințe negative naturii fizice, morale şi intelectuale.

Din regimul biblic referitor la crearea Universului, înțelegem că Dumnezeu a dat omului o alimentație apropiată necesităților sale fizice şi biologice - alimentația vegetariană. „Şi Dumnezeu a zis: 'Iată că v-am dat orice iarbă care face sământă şi care este pe fața întregului pământ şi orice pom care are în el rod cu sământă; şi să mănânci iarba de pe câmp... aceasta să fie hrana voastră'." - Geneza 1:29; 3:18.

Regimul indicat la început nu cuprindea alimentul de origine animală. Omul a primit permisiunea ca să se hrănească cu cereale, nuci, fructe, legume şi zarzavaturi (verdețuri). Totuşi, tendința pervertită s-a stabilit de-a lungul secolelor de aşa formă că folosirea cărnii ca aliment a crescut foarte mult. Dar alimentația cu carne nu este compatibilă cu constituția noastră fizică.

„Că omul nu aparține clasei carnivorelor, ci clasei celor ce mănâncă fructe", afirma Dr. Paul Carton, „o dovedeşte foarte clar

alcătuirea dinților săi, a tubului digestiv, a mâinilor şi a unghiilor sale." Opinia marilor naturişti este unanimă în această problemă.

„Experiența de zi cu zi este, de asemenea, un punct important. Copiii de multe ori sunt tentați să meargă în livadă sau în grădina vecinului să caute fructele, dar nu-i tentează idea de a fura o bucată de carne crudă de pe masa măcelarului. La adulți contemplarea unui animal viu nu trezeşte apetitul nici nu umple gura cu apă. Aspectul şi mirosul neplăcut al cadavrelor expuse în băcănii, măcelării, supermagazinele şi pieţele libere, provoacă nimic mai mult decât greață. Sunt necesare prelucrări culinare cu ajutorul condimentelor vegetale pentru a îmbunătăți aspectul şi gustul cărnii." Paul Carton, *Le Leggi della Vita Sana*, pg. 137

Fiind un aliment impropriu pentru consum carnea produce multe boli. Nu este îndoială că datorită consumului de carne sunt multe boli ca: reumatism, tensiune înaltă, probleme cardiace, creşterea acidului uric în sânge, dureri de cap, migrene, tulburări în stomac şi intestine, ulcer gastric, probleme de origine nervoasă, nelinişte, oboseală, gură amară, răni purulente, cancer etc.

MOTIVE PENTRU A NU CONSUMA CARNE

1. *Este un aliment excitant*. „Cei care consumă carne nu fac altceva decât să mănânce cereale şi legume la mâna a doua; căci animalul primeşte din aceste lucruri nutrienți care produc creşterea. Viața care este în cereale şi legume trece în consumator. Noi o primim mâncând carnea animalului. Cu cât mai bine este să o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a hotărât să o folosim! … Este o greşeală să presupunem că tăria musculară depinde de folosirea cărnii. Nevoile organismului pot fi mai bine acoperite şi ne putem bucura de o sănătate mai bună fără folosirea acesteia. Cerealele, împreună cu fructele, nucile şi legumele au toate

proprietățile nutritive pentru a face un sânge bun. Aceste elemente nu sunt furnizate atât de bine sau deplin printr-o alimentație cu carne. Dacă folosirea cărnii ar fi fost esențială pentru sănătate şi tărie, hrana pe bază de carne ar fi fost inclusă în alimentația hotărâtă pentru om de la început.

Când se întrerupe folosirea cărnii în alimentație, există deseori un simțământ de slăbiciune, o lipsă de vigoare. Mulți prezintă acest lucru ca dovadă că hrana animală este esențială; însă acestea se întâmplă pentru că alimentele de acest gen sunt aţâţătoare, pentru că înfierbântă sângele şi excită nervii - de aceea li se simte atât de mult lipsa. Unii vor găsi că le este tot atât de greu să renunțe la alimentele din carne cum îi este beţivului să se lase de păhărelul lui; dar schimbarea le va face mult bine." E. G. White, *Divina Vindecare* 294, 297.

2. *Este un aliment toxic*. Dintre toate alimentele, carnea este cel mai necurat. Încărcată excesiv cu acid uric şi toxine, carnea unui animal este în totalitate improprie consumului uman"- Dr. Johana Brandt, *O Valor Medicinal de Uva* pg. 118.

„Toate cărnurile chiar dacă au fost perfect sănătoase, se găsesc pline de substanțe nocive şi sunt mai toxice când provin de la animale bolnave sau slăbite. Otrăvurile din carne se şi înmulțesc foarte repede după moartea animalului. Când carnea nu este complet digerată în stomac şi în intestinul subțire, albumina putrezeşte în intestinul gros, rezultând formarea de noi otrăvuri

(acizi graşi volatili, ptomaine) în cea mai mare parte foarte toxice."- Dr. Gustavo Armbrust, citat de Alfons Balbach în *As Hortaliças na Medicina Domestica,* pg. 144.

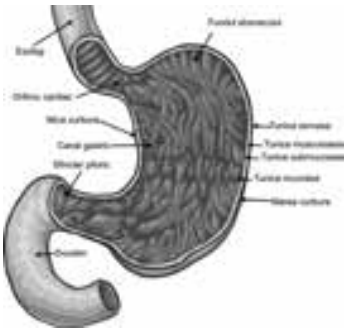
3. *Favorizează putrefacția intestinală*. Unul din principalele izvoare de rău cauzat de folosirea cărnii este enorma dezvoltare a bacteriilor ce se găsesc în resturile nedigerate de carne ce aşteaptă evacuarea în colon. De acord cu Strassburgs, producția medie a acestor organisme generatoare de otrăvuri în colon la persoanele care se hrănesc cu carne nu este inferioară la 300 trilioane în fiecare 24 de ore." Dr. J. H. Kellog.

„Alimentul carne creşte drastic putrefacția intestinală. Nu există altă clasă de aliment care în aşa manieră să promoveze putrefacția intestinală şi produse de descompunere dăunătoare sănătății." Prof. E. V. McCollum, de la Johns Hopkins University, eminent om de ştiință şi autoritate în alimentație.

„Toxinele produse de putrefacția intestinală pot cauza ateroscleroza, ciroza hepatică, unele forme de nefrite, angina pectorală şi demența." Prof. E. V. McColum.

„În timp ce alimentele vegetale suferă un proces natural de digestie prin fermentație, carnea se descompune şi putrezeşte la temperatura caldă din interior." Dr. Johanna Vrandt, *O Valor Medicinal da Uva*, pg. 118.

4. *Putrefacția produce boală*. „Animalele carnivore au tubul digestiv scurt, ceea ce permite ca albumina animală, a digestiei uşoare să fie expediată din corp rapid. Tubul digestiv la om are lungimea mai mult decât dublu în comparație cu cel al animalelor carnivore. Această mărime considerabilă devine funestă pentru om, când el încearcă să se transforme în carnivor, fiindcă în acest tub digestiv lung, la o temperatură de 37°C alimentele uşor deteriorabile cum este carnea,



peştele etc., dezlănţuie formarea unei imensităţi de bacili de putrefacţie, a căror secreţie, absorbită în sânge şi dusă în tot organismul, îl intoxică şi-i cauzează boli." Waerland, *Manual Waerland da Saúde* pg. 23.

5. *Cauzează boli, de la cele gastrice până la cancer*. Omul este constituit din ceea ce mănâncă. Forţele fizice sunt slăbite prin continua mâncare de carne. Persoanele care se hrănesc mult cu carne sunt în pericol de putrefacţie în caz că sunt bolnave. „Probabilitatea de a fi bolnav este de zece ori mai mare pentru cei ce mănâncă carne... Cancerul, tumorile şi diferite alte boli inflamatorii sunt mult cauzate de mâncarea de carne." E. G. White, *Dietă şi Hrană,* pg. 386, 388.

„Carnea nu a fost niciodată cel mai bun aliment; folosirea ei este însă acum de două ori nerecomandată, de vreme ce rata bolilor la animale creşte atât de rapid. Cei care consumă alimente din carne ştiu prea puţin ce mănâncă. Adesea, dacă ar putea vedea animalele cât sunt în viaţă şi ar cunoaşte calitatea cărnii pe care o consumă, s-ar întoarce de la ea cu dezgust. Oamenii mănâncă neîncetat carne, care este plină de germeni tuberculoşi şi canceroşi. Astfel se transmit tuberculoza, cancerul şi alte boli fatale.

Carnea nu a fost niciodată cel mai bun aliment; folosirea ei este însă acum de două ori nerecomandată, de vreme ce rata bolilor la animale creşte atât de rapid.

Ţesuturile cărnii de porc colcăie de paraziţi. Despre porc, Dumnezeu a zis:

'Să-l priviţi ca necurat. Să nu mâncaţi din carnea lor şi să nu vă atingeţi de trupurile lor moarte.'(Deuteronomul 14:8). Această poruncă a fost dată deoarece carnea de porc nu este potrivită ca aliment. Porcii sunt animale care se hrănesc cu stârvuri, şi aceasta este singura folosinţă pentru care au fost

destinați. Niciodată, în nici o împrejurare, carnea lor nu trebuia să fie consumată de ființele umane. Este imposibil ca vreo făptură să aibă carne hrănitoare când elementul său natural este murdăria şi când se hrăneşte cu lucruri respingătoare." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 294, 295.

„Există o mare diferență între putrefacție şi fermentație. În primul caz germenii ucigători şi toxici se dezvoltă şi se înmulțesc; în cel de al doilea sunt distruşi. Tubul digestiv al mâncătorului de carne este constituit din leziuni de bacterii patogenice şi ucigătoare, în timp ce în țesuturi şi în împrejurimi se acumulează substanțe nocive, care provoacă reumatism, gută, dureri de inimă, afecțiuni la rinichi şi ficat. Țesuturile unei persoane care mănâncă carne sunt otrăvite." Dr. Johana Vrandt, *O valor medicinal da Uva*, pg. 118

„Alimentația cu carne face ca sângele să devină acid şi diminuează oxigenarea; supraîncarcă fluidele corpului cu produse de uzură, în mod deosebit acid uric, congestionează ficatul, produce constipație, dispepsie, dificultăți gastrice şi enterite, conduce la diferite tulburări de piele; este factor proeminent în dezvoltarea reumatismului, artritei, gutei şi tendințelor de nervozitate. Un regim bogat în alimentul carne produce tensiune înaltă şi oboseala inimii constituindu-se într-una din principalele cauze de ateroscleroză (Buchard)." Dr. Armund Gautier, *Diet and Dietetics*, pg. 417.

„S-a demonstrat că o persoană care mănâncă carne şi alte derivate de origine animală este mai susceptibilă la indigestie, întărirea arterelor, tensiune mărită, boli de rinichi, reumatism etc. " *British Journal of Phisical Medicine,* citat de Dr. Kellog.

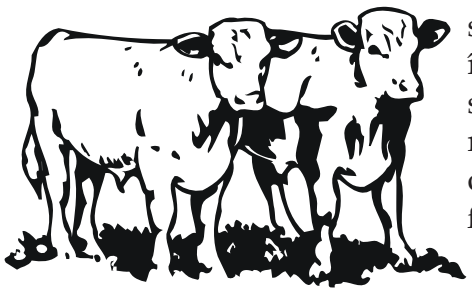
„Răspunzând la o întrebare a Dr. Kellog despre legătura alimentației cu carne şi bolile cronice, Dr. Fox din Filadelfia SUA, medicul Grădinii zoologice a acelui oraş, afirma: „Cu siguranță aceasta este adevărat, fiindcă am putut să constat în

experienţele de autopsie a animalelor. Animalele carnivore au o incidenţă ridicată de boli cronice de artere şi rinichi, în comparaţie cu altele."

„Charlos Gelman, unul dintre tehnicienii de sănătate din SUA (1982) afirma: „Studiile noastre au descoperit că o dietă fără proteină animală poate să elimine până la 90% din bolile tromboembolice şi 94% din obstrucţiile coronariere.

Suspectăm carnea ca fiind şi cauzatoare a majorităţii bolilor infecţioase. Cu exterminarea în abatoare se întrerupe în animal procesul de eliminare a toxinelor, lăsându-l saturat de substanţe nocive care vor fi absorbite de consumatorii de carne. Orice animal mort aduce în corpul său cantităţi de acid uric pe care rinichii omului nu sunt capabili să-l elimine. În multe cazuri, boli ca epilepsia, reumatismul, durerea de cap, nervozitatea şi întărirea arterelor îşi au originea aici."- *O Estado de São Paulo* 14 nov. 1982.

6. *Mâncarea de carne degradează persoana*. „Urmările morale negative ale dietei pe bază de carne nu sunt mai puţin importante decât nenorocirile fizice. Alimentele din carne dăunează sănătăţii şi tot ceea ce afectează corpul are un efect similar asupra minţii şi sufletului. Gândiţi-vă la cruzimea faţă de animale pe care o presupune consumul de carne şi efectul ei asupra celor care o înfăptuiesc şi asupra celor care privesc. Cum distruge aceasta duioşia cu care ar trebui să privim aceste făpturi ale lui Dumnezeu!



Inteligenţa pe care o arată multe necuvântătoare se apropie atât de mult de inteligenţa umană, încât este un mister. Animalele văd, aud, iubesc, se tem şi suferă. Ele îşi folosesc organele cu mult mai multă credincioşie decât le folosesc mulţi oameni pe ale lor. Manifestă simpatie şi tandreţe faţă de tovarăşii lor aflaţi în suferinţă. Multe animale arată o afecţiune pentru cei care se ocupă

de ele cu mult superioară afecțiunii arătate de unii reprezentanți ai rasei umane. Ele formează legături de ataşament față de om, care nu se rup fără o grea suferință pentru ele.

Omenirea pedepseşte destul de crud animalele nevinovate. Una din aceste pedepse este omorârea acestora pentru a se înfrupta din carnea lor.

Care om, având în piept o inimă omenească, ce a îngrijit vreodată de animale domestice, ar putea să privească în ochii lor plini de atâta încredere şi afecțiune şi să le predea de bunăvoie cuțitului măcelarului? Cum ar putea să le înghită carnea ca pe ceva gustos?" E. G. White, *Divina Vindecare*, 315, 316.

7. *Slăbeşte facultățile morale şi religioase*. „Mâncarea de carne ruinează organismul, întunecă intelectul şi toceşte sensibilitățile morale… O astfel de dietă contaminează sângele şi stimulează pasiunile josnice. Le slăbeşte agerimea în pricepere şi vigoarea gândirii, în aşa fel că Dumnezeu şi adevărul nu sunt înțelese." *Dietă şi hrană*, 385, 391 engl.

„O viață religioasă poate fi câştigată şi menținută cu mai mult succes dacă se renunță la carne, căci această dietă stimulează activitatea intensă a înclinațiilor senzuale şi slăbeşte natura morală şi spirituală." E. G. White, *Dietă şi hrană,* 389.

8. *Dacă nu vor exista schimbări, vor apare boli.* Biata umanitate suferindă, însetată şi orbită! Continuă pe calea de a întări organismul cu ajutorul excitantelor şi stimulenților. Conform legilor naturale imutabile, în mod fatal, după excitația nervilor are loc reacția de istovire. „Din nefericire acesta este adevărul! Pare că umanitatea se va slăbi din ce în ce mai mult şi mijlocul de care se prinde pentru a nu cădea sunt stimulentele.

Folosirea cărnii creşte temperatura corpului încât dacă cineva este bolnav şi are febră, medicul îi va interzice folosirea cărnii şi băuturilor alcoolice, deoarece acestea cresc febra. Se înțelege perfect că toate alimentele excitante care fac rău unui bolnav nu pot să fie bune pentru cineva cu sănătate bună. Cu folosirea cărnii în zilele în care aparent se bucură de sănătate, se ajunge la stare febrilă ascunsă care, dacă nu ajunge la percepție subiectivă, este numai pentru că se ia această excitație care înşeală, dând aparență de forță reală şi sănătate. Într-o bună zi se va manifesta o boală care ar putea fi de caracter benign sau malign." Palten, *O novo metodo de curar*, pg. 9.

SOLUȚIA ESTE SĂ OPTĂM PENTRU VEGETARIANISM

Hipocrate, „părintele medicinei", a spus: „Alimentele tale să fie medicamentele tale şi medicamentele tale să fie alimentele tale. Natura este care vindecă. Medicul este numai un ajutor al ei."

„Când Hipocrate a formulat maxima lui - „alimentul tău să fie medicamentul tău"- cu siguranță că avea în minte calitățile medicinale ale vegetalelor, afirma Dr. Henry G. Bicler. „Experiența ne-a învățat că atunci când omul este supraîncărcat cu boli datorită acumulării de elemente toxice, are nevoie să se întoarcă la alimentație vegetariană ca să neutralizeze această stare." Henry G. Bicler, *Food is your best medicine*, pg. 204.

Ce binecuvântări survin când este urmat sfatul acestui medic renumit! Câte varietăți nu există între fructe, verdețuri, cereale, legume şi nuci! Câte alimente bune din regnul vegetal sunt lăsate nefolosite preferând carnea, care aduce consecințe grave sănătății şi conduitei noastre, cât şi a întregii familii!

Verdețurile, fructele, legumele, cerealele integrale şi nucile, departe de a intoxica sângele cum face carnea, sunt alimente care posedă proprietăți de vindecare, pe lângă faptul că combat bolile şi întăresc organismul.

„Este dovedit ştiinţific că ouăle şi laptele dispun de un tip de proteină ce depăşeşte carnea în valoare nutritivă. Şi mai mult: cine preferă să se abţină de la produsele lactate poate obţine din vegetale proteinele necesare supravieţuirii. De exemplu: aminoacizii în cantitate mică în orez integral, sunt din abundenţă în legume. Asigurăm în acest fel proteinele complete" - Pamela Jackson, nutriţionistă din San Francisco, SUA, *O Estado de São Paulo*, 14 nov. 1982.

Dr. Shelton, renumit medic la Şcoala de Igienă din SUA, subliniază importanţa de a folosi o alimentaţie variată de verdeţuri, cereale şi legume. El învaţă intercalarea prânzului uneori utilizând cereale cu verdeţuri şi salate şi alteori legume cu verdeţuri şi salate. Vegetarienii care se alimentează în acest fel, spunea el, ingerează toate proteinele.

REGIMUL VEGETARIAN ESTE SĂNĂTOS ŞI NUTRITIV

„Cerealele, fructele, nucile şi legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase şi mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistenţă şi o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă şi mai stimulatoare nu le poate da…

Ar trebui să avem grijă când alegem alimentele. Alimentaţia trebuie să fie potrivită cu anotimpul, cu climatul în care trăim şi cu ocupaţia pe care o avem…

Pentru menţinerea sănătăţii este nevoie de o cantitate suficientă de alimente bune şi hrănitoare…

Nucile [şi alunele] şi produsele din nuci sunt folosite tot mai des pentru a înlocui produsele din carne. Cu nucile pot fi combinate cerealele, fructele şi unele rădăcinoase, acestea rezultând în produse alimentare sănătoase şi hrănitoare…

Dacă planificăm cu înțelepciune, ne putem asigura ceea ce va promova sănătatea în modul cel mai înalt, aproape în orice țară. Diferitele preparate din orez, grâu, porumb şi ovăz sunt exportate aproape pretutindeni şi de asemenea fasolea, mazărea şi lintea. Acestea, împreună cu fructele indigene sau de import şi varietatea de legume care sunt cultivate în fiecare localitate, dau ocazia alegerii unei diete complete, fără folosirea cărnii." E.G.White - *Divina Vindecare*, pg. 279-281.

Capitolul 6

De unde vin atâtea boli?

Apar bolile la întâmplare? Cu siguranță că nu. Ceea ce suferim astăzi este rezultatul a ceea ce am semănat ieri şi bolile care vor apare, vor fi cu siguranță rezultatul a ceea ce semănăm azi. Suma şi intensitatea călcărilor de către noi a legilor sănătății - alimentație, igienă, repaus, exercițiu fizic, atitudine mentală etc. - epuizează foarte repede forța vitală pe care o posedăm ceea ce face ca sistemul nervos să împrumute din fondurile sale de rezervă forța necesară pentru a funcționa. Şi când un organ este prejudiciat, toate sunt afectate.

Astfel se stabilesc condițiile propice dezvoltării diferitelor boli, deoarece se acumulează în organism toxine care nu sunt eliminate cum trebuie. Gravitatea bolii depinde de gradul de toxicitate a organelor afectate şi de energia vitală pe care o posedă organismul.

Reținerea toxinelor în organism generează boala în timp ce înlăturarea acestor toxine restaurează sănătatea. De aceea, cercetătorii Medicinii Naturale - oameni de ştiință, medici de renume - proclamă cu sunet de trâmbiță că prima şi cea mai mare cauză de suferință şi de dezvoltare a bolilor acute sau cronice sunt impuritățile, toxinele. În decursul acumulării şi reținerii de toxine în organism se dezvoltă tulburări ale sistemului nervos, digestiv, la ficat, rinichi şi organele de eliminare.

Înțelegerea acestui principiu este cel mai important în prevenirea şi vindecarea bolilor prin metodele naturale. Pentru a rămâne bine stabilit în mintea noastră, să acordăm atenție la naturiştii şi medicii care vorbesc despre această problemă:

ACUMULAREA ŞI REȚINEREA TOXINELOR ÎN ORGANISM

„Dumnezeu a alcătuit legi care ne guvernează organismele, iar aceste legi pe care El le-a pus în făpturile noastre sunt divine şi pentru fiecare încălcare este stabilită o penalitate, ce trebuie suportată mai devreme sau mai târziu." E. G. White, *Dietă şi Hrană* pg. 24.

„Boala reprezintă un efort al funcțiunilor vitale naturale de a elibera organismul din starea în care a fost adus prin încălcarea legilor sănătății…

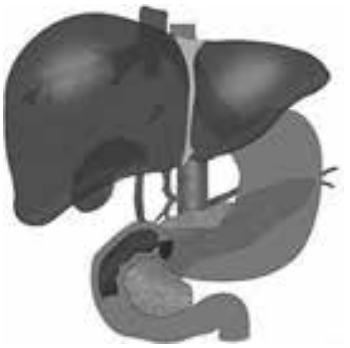
… Corpul suportă multe abuzuri, aparent fără să opună rezistență; apoi reacționează şi face un efort hotărât pentru a îndepărta efectele tratamentului ingrat la care a fost supus. Efortul său de a corija aceste condiții se manifestă adesea prin febră şi diferite alte forme de boală." E. G. White, *Divina Vindecare* pg. 105, 219.

„Boala nu este altceva decât un efort al corpului de a se elibera de materiile ucigătoare." Dr. Tomas Sidenhan.

„Boala este tratarea cu ajutorul naturii, pentru a neutraliza şi elimina materiile ucigătoare." Dr. Herman Boerhave.

„Scoateți germenii de putrefacție din intestinul femeii şi profesia ginecologului va fi inutilă şi va dispare." Dr. Arbuthnot Lane.

„Toxinele, unde vor să se localizeze, constituie un mijloc apropiat pentru proliferarea diverselor categorii de germeni. Medicina Naturală susține principiul că dezintoixicarea sângelui şi țesuturilor, însoțită de buna circulație şi respirație profundă este cea mai bună apărare contra germenilor patogenici. Nu este posibilă o vindecare deplină, dacă în primul rând nu se elimină cauzele. Corpul trebuie să fie eliberat de încărcătura de toxine acumulată şi noi obiceiuri în mâncare, respirație, muncă şi gândire, trebuie să înlocuiască relele obiceiuri din moda zilelor noastre." Dr. Bernard Yensen.



Dacă ficatul este supraîncărcat, suferă, iar sângele va fi contaminat.

„Majoritatea simptomelor bolilor periodice nu este altceva decât o acumulare excesivă de elemente ucigătoare. Corpul reacționează cu dureri de cap, tuse, depresii grave, astm, epilepsie, tulburări circulatorii, probleme cardiace, atacuri de febră, tumori şi în final moarte." Dr. Are Waerland, *Manual de Saude, pg. 98.*

„Boala nu este altceva decât un efort al organismului de a se elibera de elementele nedorite. Adevărul este că 80-85% din toate felurile de boli sunt limitate, adică urmează un curs determinat şi în final vindecarea individului.

Ficatul este principalul organ de dezintoxicare. În timp ce funcțiile sale sunt normale, sângele rămâne pur. Dar când funcțiile sale se slăbesc, toxinele intră în circulație şi cauzează iritații şi boli. Germenii, viruşii şi alte organisme sunt prezente, în general, ca gunoieri care se alimentează din produsele toxice. Fără produsele toxice germenii nu pot să trăiască sau să se înmulțească şi din cauza aceasta mor.

Cauza de bază pentru apariția bolilor sunt toxinele. Numele bolii descrie dauna provocată

de toxine. Bolile sunt rezultatele unui proces care începe în primii ani şi se termină cu saturaţia corpului de toxine. Principalele cauze ale acestei degenerări sunt obiceiurile eronate de viaţă şi obiceiurile improprii de a mânca şi a gândi. Acelaşi tip de toxină, când este localizată în circulaţie, provoacă artrită, când toxina se localizează în ficat provoacă hepatită, în rinichi, nefrită, în piele, dermatită, în pancreas, diabet, în creier, demenţă. Numele fiecărei boli, în particular, este determinat de organul care a fost afectat de toxine." Dr. Henry G. Bieler, *Food is Your Best Medicine,* pg. 18, 40, 68, 102, 128, 178.

TULBURĂRI ÎN SISTEMUL NERVOS

Mintea poate exercita o influenţă deosebită în vindecarea şi prevenirea bolilor.

„Legătura care există între minte şi trup este foarte strânsă. Când unul este afectat, celălalt se resimte. Starea minţii afectează sănătatea într-o măsură mult mai mare decât îşi dau seama mulţi. Multe dintre bolile de care suferă oamenii sunt rezultatul depresiei mintale. Durerea, neliniştea, nemulţumirea, remuşcarea, vinovăţia, neîncrederea, toate au tendinţa să zdrobească forţele vitale şi să producă degenerare şi moarte.

Boala este uneori produsul imaginaţiei şi este adesea agravată de aceasta." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 225.

„Îngrijorarea afectează circulaţia, inima, glandele şi tot sistemul nervos. Încă nu cunosc un om să moară datorită excesului de lucru, dar cunosc mulţi care au murit de suspiciuni." Dr. Charles Mayo.

Cea mai mare parte a indigestiilor este emoţia. Când suntem agitaţi - prin mânie, frică, gelozie, alimentul fermentează, intrând otrăvuri în sânge în loc de materii necesare pentru sănătatea fizică şi mintală." George A. Dorsey.

„Cum pot emoţiile să 'forţeze inima'? Sub tensiunea emoţiei este lansată în curentul circulator adrenalina provenită din glandele suprarenale.

Aceasta face ca arterele mici să se contracte. Inima, în efortul de a menține o circulație deplină în fața acestei rezistențe, accelerează pulsul şi măreşte presiunea sanguină. Secreția de adrenalină provoacă contracția vaselor coronariene, muşchiul cardiac este privat de o deplină circulație de sânge şi rezultatul este durerea pe care o numim angină pectorală. Acest tip de reacție la adrenalină poate predispune individul la blocarea permanentă a unui vas coronarian, cauzând ocluzie.

„Natura dă această injecție de adrenalină pentru a furniza forță şi vioiciune în plus pentru a înfrunta orice amenințare cauzată de criza emoțională. Omul primitiv găsea aceasta util în întâlnirile lui cu fiarele. La fel se întâmplă cu omul modern când combate un incendiu sau îşi trage fiul din fața unei maşini. Dar tensiunea continuă, apariții emoționale repetate - o viață plină de crize - este mai mult decât poate să suporte natura.

Leziunile încep, în general, cu mult înainte de atacul cardiac, cu strâmtarea arterelor prin formarea depunerilor de grăsimi în epiteliul învelişului intern. Procesul acesta (ateroscleroza) îngroaşă peretele arterial intern care devine aspru şi astfel cheagurile de sânge se formează mai uşor.

Astăzi există opinia că tensiunea emoțională, pe lângă efectul direct asupra vaselor sanguine, accelerează acest proces de strâmtare, interferând în metabolismul grăsimilor şi supraîncărcând curentul circulator cu o substanță grasă - colesterol - care îngroaşă arterele - Dr. Herbert Pallack, profesor la Facultatea de Medicină de la Universitatea din New York; *O Corpo Humano, Suas Maravilhas e Seus Cuidados,* pg. 127.

„Gândirea este capabilă să creeze leziuni organelor. Instabilitatea vieții moderne, agitația continuă, creează stări de conştiință ce rezultă în tulburări nervoase şi organice ale stomacului şi intestinelor - generând nutriție defectuoasă şi

Sistemul vieții moderne afectează profund inima.

trecerea microbilor intestinali în aparatul circulator. Diferitele infecţii la rinichi şi vezică sunt consecinţele indirecte ale dezechilibrului mental sau moral." Dr. Alexis Carrel, *La Incognita del Hombre,* pg. 143.

TULBURĂRI ÎN SISTEMUL DIGESTIV

„Sistemul digestiv poate să tolereze substanţe străine, dar nu pentru mult timp. Mai curând sau mai târziu, depinzând de starea prezentă şi de factorii ereditari, acest sistem minunat se slăbeşte şi este invadat de boli.

Alcoolul nu provine numai din băuturi, ci de asemenea este elaborat în propriul stomac al pacientului. Rezultă din fermentarea zahărului şi amidonului alimentar. Acest alcool este foarte dăunător deoarece conţine produse toxice.

„Dacă tubul digestiv este supraîncărcat pentru mult timp cu produse toxice, arterele coronariene se întăresc şi un atac de inimă poate fi rezultatul. Dacă aerul respirat este contaminat s-ar putea suferi de probleme respiratorii. Dacă dinţii sunt neglijaţi se poate suferi de o rea nutriţie." Dr. Henry G.Bieler, *Food Is Your Best Medicine*, pg. 26, 46.

TULBURĂRI ÎN ORGANELE DE ELIMINARE

„Curăţenia, în cele mai mici amănunte, este esenţială atât pentru sănătatea mintală, cât şi pentru cea fizică. Impurităţile sunt în mod continuu eliminate din corp prin piele. Milioanele de pori se astupă repede dacă nu sunt curăţiţi prin băi frecvente, iar impurităţile care ar trebui să fie evacuate prin piele devin o povară în plus pentru celelalte organe excretoare."

„Plămânii elimină neîncetat impurităţile şi trebuie să fie continuu alimentaţi cu aer proaspăt. Aerul impur nu oferă cantitatea necesară de oxigen, iar sângele trece pe la creier şi pe la celelalte

Aerul curat, respirat în timpul plimbărilor,
constituie un remediu în cazul multor boli.

organe fără a fi revitalizat. Din acest motiv, este necesară o bună aerisire. Întregul organism este slăbit când se trăieşte în camere închise, neaerisite, în care aerul este închis şi viciat. El devine extrem de sensibil la influenţa frigului, iar o uşoară expunere la rece aduce îmbolnăvirea. Femeile devin palide şi lipsite de vigoare din pricină că stau închise în casă. Ele respiră acelaşi aer mereu şi mereu, până când acesta este încărcat cu substanţe otrăvitoare eliminate prin pori şi din plămâni; şi impurităţile sunt aduse în felul acesta înapoi în sânge."

„Pentru a avea un sânge bun, trebuie să respirăm bine… Plămânilor ar trebui să li se acorde cea mai mare libertate posibilă. Capacitatea lor creşte prin activitate liberă; ea scade dacă sunt îngrădiţi şi apăsaţi. De aici efectele dăunătoare ale practicii atât de răspândite, în special în ocupaţii sedentare, de aplecare a corpului asupra lucrului. În această poziţie este imposibilă respiraţia profundă. Respiraţia superficială devine în scurt timp un obicei, iar plămânii îşi pierd puterea de a-şi mări volumul. Un efect similar este produs prin folosirea corsetului. Părţii inferioare a pieptului nu i se lasă suficientă libertate; muşchii abdominali,

Respiraţia profundă, exerciţiile fizice în aer liber, lumina soarelui: remedii eficiente.

care au fost făcuți să ajute la respirație, nu se pot desfășura pe deplin şi plămânii sunt stingheriți în activitatea lor."

„Astfel, nu este primită o cantitate suficientă de oxigen. Sângele se mişcă greu. Substanțele de excreție, toxice, care ar trebui aruncate afară în timpul exalării, sunt reținute, iar sângele devine impur. Nu numai plămânii sunt astfel afectați, ci şi stomacul, ficatul şi creierul. Pielea devine lividă, digestia este întârziată, inima este afectată, creierul întunecat, gândurile sunt confuze, moralul scade, întregul organism devine deprimat şi inactiv şi în mod deosebit susceptibil de a se îmbolnăvi."

„Inactivitatea este o cauză prolifică a bolilor. Exercițiul fizic înviorează şi reglează circulația sângelui, însă în inactivitate sângele nu circulă liber, iar transformările din el, atât de necesare pentru viață şi sănătate, nu au loc. Pielea devine şi ea inactivă. Impuritățile nu sunt eliminate ca atunci când circulația ar fi stimulată prin exercițiu fizic viguros, pielea păstrată într-o stare sănătoasă şi plămânii alimentați din belşug cu aer proaspăt, curat. Această stare a organismului împovărează de două ori mai mult organele excretoare, iar rezultatul este boala…"

„În ciuda a tot ceea ce s-a spus şi s-a scris în legătură cu importanța sa, există totuşi mulți care neglijează exercițiul fizic. Unii devin corpolenți pentru că organismul lor este îngreunat. Alții slăbesc şi se anemiază, pentru că puterile lor vitale sunt secătuite de munca de lichidare a surplusului de hrană. Ficatul este împovărat în efortul său de a curăța sângele de impurități, iar rezultatul este boala." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 222 (Vezi de asemenea pg. 254-255).

Muşchii au nevoie de exerciții.

Mâncarea în exces distrugătoare pentru organism.

„Atât conduita gândurilor noastre, cât şi calitatea lor, depinde în mare parte de aparatul circulator. Starea de sănătate a membranelor respiratorii şi digestive au mare influenţă asupra noastră, atât în ceea ce priveşte rezistenţa la bolile infecţioase, cât şi în legătură cu echilibrul şi buna funcţionare a organismului, inclusiv a intelectului. Atât în sărăcie, cât şi în bogăţie, lenevia este cauza degenerării.

Toate funcţiile fiziologice sau mentale sunt stimulate prin muncă. Cu cât mai mult se solicită un muşchi, cu atât mai mult se va dezvolta; activitatea îl va întări în loc de a-l slăbi. Nu numai organele şi muşchii se atrofiază prin lipsa de activitate: cu inteligenţa şi judecata mentală se întâmplă la fel. Fără efort nici o persoană nu va atinge dezvoltarea maximă." Dr. Alexis Carrel, *O Homen, Esse Desconhecido* citat în *O Corpo Humano, Suas Maravilhas e seus Cuidados,* pg. 28.

Capitolul 7

Excelența sa „buna nutriție"

Cu multe secole în urmă Hipocrate a spus: „Alimentul tău să fie medicamentul tău şi medicamentul tău să fie alimentul tău." Buna nutriție este remediul ieftin accesibil chiar şi clasei sărace, dar, din nefericire, uitat în zilele noastre. Puțini reflectă la această problemă. Puțini reuşesc să vadă clar că de zeci de ani alimentația noastră este direcționată de propagandă, de gust pervertit şi aparență. În acest fel valoarea ei nutritivă rămâne ignorată.

Ellen G. White, scriitoare americană, cu mai bine de 100 de ani în urmă a rezumat chestiunea alimentară în următoarele afirmații înțelepte:

„Ar trebui alese acele alimente care furnizează cel mai bine elementele necesare construirii corpului. În această alegere apetitul nu este ghidul cel mai sigur… Pentru menținerea sănătății este nevoie de o cantitate suficientă de alimente bune şi hrănitoare." E. G. White, *Divina Vindecare* pg. 278, 281.

FRUCTELE: ALIMENT ŞI REMEDIU

Este important să folosim beneficiile rezultate din fructele de sezon, dacă este posibil în starea lor naturală. Periodic - cel puțin odată pe lună, să se facă un regim de o zi sau două cu fructe sau sucuri de fructe, ca portocale, mere, pepene verde, struguri, pere, pepene galben, mandarine. Fructele suculente sunt cele mai potrivite. Bine ar fi să se mănânce o zi pe săptămână numai fructe.

În special dimineața sau seara este util să folosim din abundență numai fructe sau fructe cu pâine şi cereale integrale. În afară de aceasta trebuie să se folosească din abundență fructe, în special în caz de boală. Acest regim produce mare beneficiu celor ce lucrează intelectual.

Sucurile de fructe sunt cele mai bune remedii pentru a combate:

1. Toate cazurile de febră.
2. Inflamațiile.
3. Lipsa poftei de mâncare.
4. Tulburările digestive şi constipație.
5. Bolile de ficat şi rinichi.
6. Deficiența vitaminei E.
7. Acumularea de toxine în organism.

ZARZAVATURILE: ALIMENT ŞI REMEDIU

„Nu există elemente nutritive mai importante decât acelea care ne sunt oferite de o alimentație de fructe şi zarzavaturi", afirma Dr. McCarrison. „Aceste elemente conțin vitaminele de toate categoriile, cunoscute şi care încă n-au fost cunoscute."

„Când Hipocrate a spus: 'alimentul tău să fie medicamentul tău' cu siguranță că avea în vedere calitățile medicinale ale verdețurilor" afirma Dr. Henry G. Bieler. „Experiența ne-a învățat că atunci

când un om este supraîncărcat cu boli datorită acumulării de impurități - prin mâncarea multor dulciuri, alimente rafinate şi proteină de origine animală, trebuie să se întoarcă la verdețuri ca să neutralizeze această condiție.” Dr. Henry. G. Bieler, *Food is Your Best Medicine,* pg. 204.

Zazazavaturile conțin fibre, vitamine şi minerale, indispensabile organismului. Ele sunt adevărate remedii naturale

Una sau două mese de regim cu verdețuri crude sau fructe, sunt suficiente pentru a aduce, din nou, mulți bolnavi pe calea sănătății. Faceți o experiență. Imediat veți obține o ameliorare.

Dacă este posibil, să aveți grădină proprie. Veți obține obiceiul binefăcător de a vă alimenta cu toate verdețurile disponibile. Nu uitați de a include în meniuri verdețuri cu gust amar, ierburi medicinale folosite ca ceaiuri şi verdețuri naturale: păpădia, cresonul, andive. În afară de a fi nutritive, acestea previn şi vindecă bolile.

Verdețurile trebuie să fie ingerate în stare naturală. Combină bine cu toate cerealele, nucile şi legumele. Cu o varietate abundentă de verdețuri disponibile în aproape toate locurile se pot prepara sute de feluri de mâncăruri apetisante.

Dacă verdețurile şi cerealele vor fi fierte, să fie pentru puțin timp. Dacă sunt culturi de casă sau de origine bună să se utilizeze şi apa de fiert, deoarece în ea rămân multe substanțe nutritive.

CEREALELE: ALIMENT ŞI REMEDIU

Acum, după ce cunoaşteţi mai mult despre efectele dăunătoare ale făinei albe, orezului alb şi subproduselor lor asupra organismului, luaţi decizia înţeleaptă de a le evita.

„Consumul de carbohidraţi rafinaţi (cereale rafinate) este cel mai mare păcat care se comite contra sănătăţii", afirma Dr. Leord Kordel.

Combinând orezul integral sau orice altă cereală cu verdeţurile disponibile se poate prepara în funcţie de gust, o cantitate enormă de feluri de mâncare gustoase şi nutritive.

Obişnuiţi-vă totuşi să preparaţi orez într-un fel mai simplu. Nu trebuie să-l prăjiţi în ulei şi nu faceţi aceasta cu nici o altă cereală. Acest procedeu, pe lângă faptul că distruge multe proprietăţi nutritive, devine aliment greu de digerat, contaminând sângele cu toxine şi dezechilibrând funcţiile organelor şi celulelor.

Preparaţi orezul, cartofii şi verdeţurile cu apă şi condimente vegetale, adăugând uleiul (de preferat ulei virgin de măsline) la sfârşit când s-a terminat fierberea sau chiar la masă.

Cerealele integrale, pregătite în mod simplu, oferă o hrană bogată şi echilibrată

„Lăsați folosirea zahărului rafinat în toate formele sale. Zahărul este un hoț al mineralelor. Fură din organism sărurile vitale organice. În acest fel se stabileşte fundamentul multor boli serioase şi dureroase.” George Teasdale.

„Dedic tot capitolul folosirii mierii ca aliment, deoarece între articolele acceptate ca alimente nu există nimic mai distrugător pentru organismul uman ca zahărul rafinat,” afirma Dr. Leord Kordel. „Este una din substanțele cele mai periculoase şi ucigătoare care deja se vinde publicului ca aliment.” Dr. Are Waerland, *Manual de Saude,* pg. 85.

„Nu este simplă teorie, ci este dovedit că bacteriile nu supraviețuiesc în prezența mierii. Aceasta pentru că mierea este un excelent izvor de potasiu. Ea (mierea) retrage din bacterie umiditatea care este esențială supraviețuirii ei.”

„Dr. W. G. Sachett, bacteriolog, a pus mierea la probă. Nu credea că avea să distrugă bacteriile producătoare de boli. În laboratorul său a pus diverşi germeni patogeni în miere pură şi a urmărit. Rezultatele au fost surprinzătoare. În timp de puține ore sau uneori mai mult, câteva zile, fiecare din microorganisme erau moarte. Germenii de febră tifoidă au murit în 48 de ore. Alți germeni similari cauzatori de tifos A şi B pier după 24 de ore. Un microorganism întâlnit în fecale şi în apă şi care se aseamănă cu bacilul tifoid a murit în 15 ore. Germenii cauzatori de bronhopneumonie au murit în patru zile. La fel s-a întâmplat cu bacteriile specifice asociate unui număr de boli ca peritonita, pleurezia şi abcesele supurative. Germenii cauzatori de dezinterie au fost distruşi în 10 ore.” A. Balbach, *As Frutas na Medicina Domestica,* pg. 305, 306.

Mierea este fără rival în alimentația copiilor, pentru buna funcționare a intestinelor şi a

sistemului nervos, pentru vindecarea inflamațiilor bronhiilor, tusei, insomniei, pentru distrugerea bacteriilor ce prejudiciază sănătatea, vitalizează creierul şi este un adevărat calmant natural.

LEGUMELE ŞI NUCILE: ALIMENT ŞI REMEDIU

Legumele şi nucile sunt nutritive, energetice şi necesare pentru întărirea organismului. Fasolea este foarte bogată în proteine şi calorii.

Condițiile ficatului, aparatului digestiv şi rinichilor, munca ce o executăm şi constituția fizică sunt factori care trebuie luați în considerare în folosirea acestor alimente. Pe lângă aceasta, excesul de proteină şi reaua lor asimilare inundă sângele cu toxine şi predispune organismul la multe boli.

În legătură cu excesul de proteină în alimentație trebuie să ştim următoarele, după cum ne avertizează un medic cunoscut:

„Până de câtva timp medicii credeau că excesul de proteină era eliminat din corp în mod normal prin rinichi. Acum ştim că excesul de proteină poate fi depozitat în celule cu rezultate dezastruoase. De exemplu: una din cauzele de bază ale acidozei (acid uric în exces) este acumularea de proteine în țesuturi." Dr. Henry G. Bieler, *Food is Your Best Medicine,* pg. 187.

Pentru aceasta trebuie să avem multă atenție în folosirea fasolei, în principal dacă activitatea este sedentară sau dacă ficatul şi sistemul digestiv nu funcționează.

Dumnezeu ne oferă o amplă varietate de alimente sănătoase şi fiecare persoană trebuie să aleagă dintre ele acelea pe care experiența şi o judecată sănătoasă le-au demonstrat a fi cele mai convenabile la propriile

necesități fizice, mentale şi spirituale. În special bolnavii trebuie să aleagă alimentele potrivite care ar servi de asemenea şi ca remedii.

SOIA ŞI LECITINA: ALIMENT ŞI REMEDIU

Fasolea soia are un dublu avantaj în comparație cu alte tipuri de fasole:

1. Proteina ei este mai uşor digerabilă. De aceea, soia este recomandată intelectualilor, femeilor care lucrează în casă şi celor ce au o constituție mai sensibilă.

2. Este un aliment de înaltă valoare nutritivă. Preparatele sale sunt superioare cărnii, oului, laptelui şi altor tipuri de fasole.

„Chimiştii au demonstrat că fasolea soia nu numai că poate substitui alimentele mai scumpe, ci este un articol mai sănătos decât acele produse. Astăzi fasolea soia este o sursă mai economică de trai.” Dr. L. A. Leclere.

„Fasolea soia este un aliment aproape perfect. Conține mai multă proteină ca biftecul, are conținut rezonabil de calciu, mai multă lecitină decât ouăle, cum şi mai multă proteină, vitamine şi minerale. Lecitina este obținută din fasole soia.” Carlos Wade, *Emotional Health and Nutrition,* pg. 12.

LECITINA: DUŞMANUL COLESTEROLULUI

Consumați mai multă lecitină, fiindcă se ştie că ea are proprietatea de a dizolva depozitele de colesterol. Lecitina este inamicul colesterolului. A consuma mai multă lecitină este un mijloc preventiv foarte util. Lecitina este ca un detergent, fiindcă menține colesterolul solubil în sânge.” Richard Passwater, *Super Nutrition,* pg. 131.

„Este adevărat că elementul mai abundent întâlnit în depunerile de grăsimi de pe pereții arterelor bolnave este colesterolul. Diferite forme de boli de inimă inclusiv ceea ce am menționat, sunt în legătură cu depunerile de colesterol. Ateroscleroza este o boală care în mod progresiv strâmtează vasele sanguine. Când arterele coronariere sunt

blocate de un cheag, inima este afectată şi parte din ţesutul muscular este paralizat, având loc atunci infarctul miocardic. Când arterele sunt complet blocate de un cheag sanguin, anomalia este denumită tromboză. Dacă artera carotidă, care duce la creier este blocată atunci se întâmplă o dramă - accident vascular cerebral." Richard Passwater, *Super Nutrition,* pg. 74.

„Lecitina este un aliment natural care ajută sistemul tău cardiovascular." Dr. James Van Flaet.

„Lecitina este un tranchilizant natural." Dr. Linda Clark

„Lecitina este atât de importantă pentru că există în toate celulele corpului, fiind mult mai abundentă în creier, în celulele nervoase şi în nucleele tuturor celulelor." Dr. Edwaed Hewitt.

„Cercetările au demonstrat că ţesutul cerebral, celulele peretelui intestinal, ficatul, rinichii, glandele şi oasele au mare afinitate pentru lecitină. Dacă aceste celule vor fi aprovizionate cu lecitină, vor fi normale şi sănătoase." *Natural Nutrition Guide,* vol. 32, nr. 2, pg. 47.

„Colesterolul este absolut esenţial pentru corp. Problema este depunerea de colesterol pe pereţii arterelor. Cea mai bună ripostă la problema depunerilor de colesterol este a consuma mai multă lecitină. Este ştiut că lecitina este un puternic agent emolient şi că în prezenţa sa sângele tinde să dizolve depunerile de colesterol." Dr. Rogers J. Williams, *Nutrition Against Disease*, pg. 75, 76.

Rezumând, lecitina este utilă pentru a trata denutriţia, a diminua nivelul de colesterol în sânge, a combate tensiunea înaltă, a distribui grăsimea în corp, a împiedica colesterolul din sânge să se depună pe artere şi a combate problemele de digestie şi de inimă, fiind un excelent remediu pentru ficat, pentru deschiderea poftei de mâncare şi ca tranchilizant.

FASOLEA SOIA ÎN ARTA CULINARĂ

Fasolea soia poate să înlocuiască brânza, carnea, laptele, iaurtul, untul şi fasolea obişnuită, în feluri de mâncare apetisante şi variate. Este utilizată în formă de biftec, carne vegetală şi proteină texturată vegetală. Se foloseşte, de asemenea, în diferite alimente preparate la cuptor, şnițele şi pateuri.

Fasolea soia poate fi preparată şi servită în formă de salată adăugându-se ulei, usturoi, ceapă, roşii şi condimente, după gust. Cu această rețetă simplă puteți combina zeci de feluri de mâncare nutritivă cu salate crude sau fierte, pâine integrală, macaroane, preparate de porumb sau orez integral.

Cu fasole soia putem prepara sosuri delicioase. Se ia cantitatea de fasole soia fiartă, se bate în blender cu apă, ulei, ardei şi alte ingrediente vegetale. Cu acest sos puteți condimenta macaroane, orez, legume sau se poate pune pe pâine.

De acum înainte spuneți un bun venit acestui prețios aliment care hrăneşte organismul, previne depunerile de colesterol şi ajută la vindecarea problemelor de constipație, artrită, reumatism, obezitate, insomnie, inimă, putrefacție intestinală, etc.

MESE HRĂNITOARE CU ALIMENTE ŞI REMEDII

Dacă am lua în considerare meniul zilnic al persoanelor, nu va fi dificil să înțelegem de ce mulți sunt bolnavi. În realitate, ceea ce fac este să se intoxice şi să se subnutrească.

Să vedem câteva exemple de meniuri dăunătoare şi deficiente, foarte populare în zilele noastre:

- *Micul dejun*: cafea, cafea cu lapte, lapte cu ciocolată, pâine albă cu unt, parizer, sos cu lapte şi zahăr etc.
- *Prânz*: folosirea de *fast-food*, fasole cu orez alb, macaroane albe, cartofi prăjiți, diferite mâncăruri scăzute, carne, ouă prăjite, toate bine condimentate. Folosirea restrânsă de verdețuri crude în formă de salată şi folosirea de băuturi, în principal pe bază de cola, bere, vin etc.
- *Cină*: pâine albă, brânză sau jambon, parizer, prăjituri, torturi, budinci, sandwich-uri de carne, lapte cu pâine şi unt sau marmeladă, supă de cartofi sau macaroane; sau cel mai simplu orez şi fasole cu ceva combinații.

Împreună cu tot acest dezechilibru nutrițional tipic al timpului actual, următoarele obiceiuri contribuie în mod decisiv la debilitatea generalizată şi la procesul care generează bolile : mâncarea în exces, consumarea lichidelor la masă, combinarea mâncărurilor dulci şi sărate la aceeaşi masă, mâncarea la fiecare oră, mâncarea în grabă, folosirea condimentelor ce irită stomacul.

Masa de seară să fie simplă ca să se digere în timp scurt.

La sculare să se obişnuiască a se bea apă sau ceaiuri medicinale.

- *Micul dejun (1)*: fructe de sezon din abundență. Obişnuiți-vă să faceți o masă completă utilizând una sau două varietăți odată. Folosiți sucuri vegetale de sfeclă, morcov etc. sau sucuri de fructe: ananas, portocale, mere, struguri, pepene galben etc.
- *Micul dejun (2)*: Se poate alege între pâine integrală, sos de cereale (mingau), lapte, iaurt, lapte acru, nuci, fulgi de ovăz, miere, fructe proaspete, uscate sau compoturi, mere, pere, banane, piersici, cireşe, căpşuni, prune, caise etc. Este foarte bine să faceți mese exclusive cu una sau două din aceste fructe sau dacă preferați şi activitatea o cere, includeți pâine integrală, fulgi de ovăz fierți, iaurt şi pâine prăjită.

Aceste meniuri sunt potrivite pentru a dezintoxica sângele, a vindeca anemia, a rezolva problemele de ficat, rinichi, intestine, plămâni, a vindeca deficiențele datorită lipsei de vitamine, a rezolva problemele lipsei de poftă de mâncare, oboseală şi nervozitate şi a combate toate felurile de inflamații.

MENIURI SĂNĂTOASE ŞI HRĂNITOARE

SUGESTII PENTRU MASA DE PRÂNZ

1. Fasole cu orez integral şi verdețuri fierte.
2. Fasole cu salată şi pâine integrală.
3. Orez integral cu păstăi şi salate.
4. Cartofi cu salate şi verdețuri.
5. Mămăligă cu păstăi şi salate.
6. Ouă (de casă) cu pâine şi salate.
7. Verdețuri fierte cu piure de cartofi.
8. Macaroane integrale cu verdețuri şi iaurt.
9. Ceva copt la cuptor cu verdețuri şi salate.
10. Pâine integrală cu salate.

Se pot face zeci de mâncăruri hrănitoare şi uşor de digerat, cu verdeţuri crude: salată verde, varză, roşii, ceapă, usturoi, păpădie, sfeclă roşie, morcov, ardei, vinete, ridichi, măsline, spanac, conopidă, brocoli, păstăi, mazăre proaspătă.

Supa de legume cu cartofi sau fulgi de ovăz este excelentă. Pizza de roşii, vinete, spanac, ardei, roşii şi ciuperci, ciuperci şi palmito, roşii şi ceapă etc, se pot servi cu salate crude sau fierte.

Zeci de alte sugestii cu mare valoare nutritivă pot să fie formulate şi adăugate acestora.

SUGESTII PENTRU CINĂ

1. Pâine integrală prăjită cu miere şi lapte.
2. Iaurt cu fructe.
3. Fructe suculente de sezon.
4. Sos de fulgi de ovăz cu fructe uscate.
5. Compot de fructe cu pâine, smântână şi lapte.
6. Pâine integrală cu fructe şi miere.
7. Pâine integrală, pâine prăjită sau fulgi de ovăz cu fructe fierte îndulcite cu miere.
8. Pâine integrală, pâine prăjită cu salată şi cu ulei de măsline.
9. Supă de legume cu usturoi şi ceapă.
10. Pâine integrală cu orez integral, verdeţuri fierte.
11. Pâine integrală cu măsline negre şi mere.
12. Pizza de tomate (se poate repeta meniul de la prânz).

ATENȚII SPECIALE

ÎN CONDIMENTARE:

1. Alimentația trebuie să fie fără condimente iritante.

2. Acei care au digestia lentă trebuie să evite orice fel de mâncăruri gătite.

ÎN CANTITATE:

Cantitatea de aliment care să fie ingerată la o masă trebuie să fie de acord cu următoarele aspecte:

1. Lucrul realizat în zi.
2. Condiția ficatului.
3. Anotimpul anului.
4. Constituția fizică.
5. Condiția fiziologică.

ÎN ALEGEREA MENIULUI:

În alegerea alimentelor trebuie să luăm în considerare starea generală a sănătății. Alimentele alese trebuie să fie potrivite pentru a vindeca problemele de sănătate. Dacă există probleme cu inima, tensiune, ulcer, gastrită, reumatism, anemie, sinuzită, durere de cap, inflamații, digestie lentă, constipație, probleme de ficat, rinichi etc. trebuie să adoptăm regimul atât cantitativ, cât şi calitativ, de aşa manieră ca alimentele alese să folosească ca remediu pentru a vindeca.

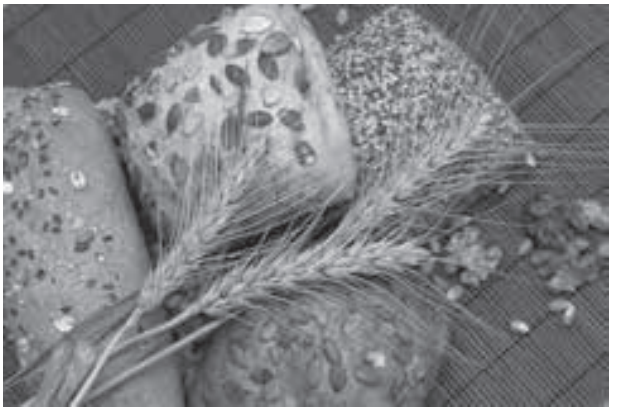
Fructele sunt ideale pentru o masă sănătoasă

Capitolul 8

Vitaminele din complexul B şi sănătatea ta

Sistemul nervos şi cel digestiv, ambele cu maximă importanță pentru menținerea sănătății, sunt îngrozitor afectate, dezechilibrate şi predispuse la boli, dacă există deficiență de vitamine din complexul B. Această deficiență este reală când se folosesc de obicei alimente rafinate ca şi componente de bază la micul dejun, masa de prânz şi cină. Orezul alb, macaroanele albe, dulciurile şi prăjiturile, zahărul rafinat sunt alimente care sunt deficiente în elementele de nutriție şi slăbesc organismul puțin câte puțin.

„Celule vechi sunt distruse şi celule noi se formează din moment în moment. Se estimează că cel puțin 98% din celulele corpului nostru sunt reînnoite în fiecare an", afirmă Dr. H.W. Holdorby.



„Alimentul este ingerat pentru a fi digerat. Este digerat pentru a fi absorbit. Este absorbit pentru a fi asimilat. Este asimilat pentru a fi transformat în energie vitală" spunea Dr. Lee Kordy. „Atât ştiinţa, cât şi bunul simţ confirmă un vechi proverb: „Voi, astăzi sunteţi ce aţi mâncat ieri, şi veţi fi mâine ceea ce mâncaţi azi." Alimentaţia nutritivă este cel mai bun remediu, fiindcă ajută la prevenire şi vindecare.

„Multe persoane pur şi simplu nu ţin cont dacă ceea ce mănâncă sau nu mănâncă are o influenţă profundă asupra sănătăţii", declara Dr. W. H. Sebrell.

„Marele specialist în nutriţie Dr. Clive McCay de la Universitatea de la Cornell, SUA, declara că folosirea obişnuită şi din abundenţă a alimentelor rafinate este una din formele de sinucidere lentă permisă de societate"- *Natural Nutrition Guide*, vol. 32, nr. 2, pg. 9, 57, 91.

VITAMINELE DIN COMPLEXUL B ŞI DEZECHILIBRUL NERVOS

„Deficienţa de vitamine din complexul B dezvoltă diverse anormalităţi în celulele nervoase care, când nu primesc hrana necesară pot cauza diverse tulburări în alte părţi ale corpului", sublinia Dr. Rogers Williams.

Diversele manifestări de nervozitate - insomnie, iritaţie, lipsa de memorie, dezechilibrul mintal, incapacitate de a discerne, etc., sunt în mare măsură rezultatul unui timp lung sau scurt de deficienţă a vitaminelor din complexul B.

VITAMINELE DIN COMPLEXUL B ŞI DEZECHILIBRUL APARATULUI DIGESTIV

Deficienţa de vitamine din complexul B şi fibre din alimentele rafinate este principala cauză de constipaţie. În consecinţă această boală dezvoltă alte suferinţe ale aparatului digestiv:

1. Ficatul devine intoxicat şi leneş.
2. Digestia este greoaie, se produc arsuri la stomac şi în consecinţă dureri de cap.
3. Se începe procesul de dezvoltare de colită, gastrită, ulcer de stomac sau de intestin subţire.

CUM SĂ VINDECĂM PROBLEMELE NERVOASE ŞI DIGESTIVE

1. Este necesar a abandona obiceiurile care după Dr. Fleet, tind să distrugă vitaminele din complexul B din organism: ingestia de alcool, ceai, cafea, pilule anticoncepționale, sedative şi produsele rafinate în toate formele lor, în special zahărul şi derivatele lui. De asemenea, este indispensabil a abandona viciul fumatului.

2. A mânca cu regularitate alimente ce conțin vitamine din complexul B: cereale integrale, gălbenuş de ou de casă, verdețuri şi fructe proaspete.

3. Pentru a corecta deficiența existentă să se includă în meniu drojdia de bere, care este un izvor concentrat de vitamine din complexul B.

Drojdia de bere este indicată pentru următoarele condiții: nervozitate, depresie, dureri musculare şi articulare, lipsa de apetit, indigestie, tulburări intestinale, constipație şi iritabilitate. Este indicată de asemenea ca stimulent natural pentru a corecta anemia şi ca vitalizator a funcțiilor tuturor organelor.

VITAMINELE DIN COMPLEXUL B ŞI DEFICIENȚA ENZIMATICĂ

„Tot complexul B, cu excepția colinei, funcționează ca o co-enzimă. O co-enzimă este partea unei enzime, o moleculă mare, care acționează ca un catalizator chimic. Fără enzime reacțiile chimice în organism ar fi foarte lente. Enzimele accelerează aceste reacții şi controlează ritmul lor.

Enzimele posedă două părți fundamentale: co-enzima şi apo-enzima. Apo-enzima este partea de proteină şi co-enzima este partea neproteică.

Vitaminele din complexul B formează cea mai mare parte din multele co-enzime. Fără provizie suficientă de vitamine din complexul B nu pot fi formate co-enzime suficiente pentru multele reacții vitale organismului. Ca urmare se pot dezvolta

deficienţe de vitaminele B_5 (cauza de degenerare a nervilor şi depresiei) şi B_1 (cauza degenerării nervilor periferici, deteriorarea hipotalamusului, pierderea apetitului, depresie, iritabilitate, pierdere de memorie şi lipsa de concentrare)." Richard Passwater, *Super Nutrition,* pg. 59-60.

Din aceste motive este foarte periculos a continua ingerarea alimentelor devitalizate şi a zahărului rafinat.

Capitolul 9

Vitamina C şi sănătatea ta

Sensibilitatea la răceală, tusea, gripa, aciditatea, inflamaţia ficatului, lipsa de energie, nivelul ridicat de colesterol, contactarea cu uşurinţă a infecţiilor, nervozitatea, oboseala, întărirea arterelor... toate acestea relevă că există consum insuficient de vitamina C.

Factorii care neutralizează sau cresc drastic cererea de vitamina C, sunt:

- Tutunul.
- Pilulele anticoncepţionale.
- Aspirina.
- Tensiunea mentală şi fizică.
- Tristeţea.
- Lipsa ingerării de fructe şi verdeţuri crude.

Vitamina C este esenţială pentru formarea colagenului - cea mai abundentă proteină produsă de organism, componentă a ţesutului conjunctiv, care

posedă funcţii structurale şi funcţionale indispensabile pentru toate ţesuturile.

„Colagenul nu poate fi produs fără vitamina C. Inima, vasele sanguine, sau orice altă parte a organismului n-ar putea să realizeze eficient funcţiile lor fără colagen." Dr. Rogers Williams, *Nutrition Against Disease,* pg. 85.

ZECE MOTIVE PENTRU A FOLOSI FRUCTE ŞI VERDEŢURI CRUDE

Fructele şi verdeţurile când sunt ingerate crude sunt foarte bogate în vitamina C. Aceasta este fundamentală pentru:

1. O bună funcţionare a inimii şi sistemului circulator.
2. Stimularea organismului la eliminarea CO_2 (dioxid de carbon).
3. Vindecarea şi prevenirea bolilor ca angina pectorală, bolile coronariene, flebite, ateroscleroze etc.
4. Reglarea nivelului de colesterol în sânge.
5. Consumarea colesterolului deja depus pe artere.
6. Combate infecţiile interne care subminează vitalitatea.
7. Vindecă infecţii, gripe, tuse, febră, răceală.
8. Combate slăbiciunea, oboseala, tensiunea nervoasă şi musculară, reumatismul, dureri intercostale etc.
9. Formarea de colagen în organism.
10. Prevenirea aterosclerozei, îmbătrânirea arterelor şi în consecinţă, îmbătrânirea precoce.

Creşterea consumului de verdeţuri şi fructe, în special citrice, aduce mari beneficii organismului.

CINCI REGULI PENTRU A PRELUNGI BENEFICIILE VITAMINEI C

1. Abandonarea completă a obiceiului de a fuma şi creşterea ingestiei de fructe şi verdeţuri crude.
2. Includerea în regimul alimentar a unei mari varietăţi de fructe citrice şi verdeţuri crude. Totdeauna, dacă este posibil, nu luaţi coaja de la fructe şi nu tăiaţi verdeţurile foarte fin, deoarece cu cât sunt mai fin tocate în salată cu atât mai mult se evaporă vitamina C. Dacă se taie fin, să se servească repede.
3. Dimineaţa, în loc de a folosi ceai, cafea, biscuiţi dulci sau pâine cu unt, faceţi o masă de fructe.
4. La prânz includeţi în alimentaţie diferite verdeţuri crude cu orez integral sau porumb, cartofi, fasole etc. Folosiţi ceapă, usturoi, lămâie şi ulei (de măsline) pentru a condimenta salatele, niciodată oţet.

5. Să aveți mereu în minte sfatul Dr. Fleet: „Vitamina C nu poate fi depozitată în corp." De aceea ingestia acestei vitamine trebuie să fie constantă. Aceasta este sigur: dacă am folosi suficiente fructe şi verdețuri proaspete, organismul nostru ar avea întotdeauna suficientă cantitate de vitamina C, efectuând lucrul său bine pentru a ne menține sănătoşi.

Capitolul 10

Excelența sa „apa"

În loc de băuturile care intoxică sângele şi afectează mintea şi circulația, trebuie să dobândim obiceiul sănătos de a bea apă din abundență. Aceasta este băutura naturală care dezintoxică sângele, purifică organismul şi vindecă bolile. Apa este unul din remediile cele mai importante şi eficace.

„Atât în sănătate, cât şi în boală, apa curată este una dintre binecuvântările de căpetenie ale cerului. Folosirea corectă a acesteia aduce cu sine sănătatea. Este băutura pe care Dumnezeu a oferit-o pentru ca animalele şi omul să-şi stingă setea. Băută în cantități suficiente, ajută la acoperirea necesităților organismului şi ajută corpul să se împotrivească bolilor." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 220.

„Apa ajută să ducă hrana la nervi, ajutând corpul să combată uzura; fortifică țesuturile, reglează temperatura, ajută la digestie şi metabolismul alimentelor şi completează pierderea zilnică de lichide." Carlson Wade, *Emotional Health and Nutrition,* pg. 105.

APA UŞUREAZĂ PROCESUL DE HRĂNIRE ŞI ELIMINARE

„Apa pură, întotdeauna când intră în contact cu materiile folosite şi inutile, le dizolvă şi le duce, prin intermediul sângelui, la organele apropiate - ficat, piele, rinichi şi plămâni - şi otrăvurile sunt eliminate. Cu excepția aerului, apa este 'alimentul' cel mai important pentru organism. Ea este eliminată prin patru căi: prin plămâni, piele, rinichi şi intestine.

Prin acțiunea apei, otrăvurile separate de țesuturi sunt dizolvate. Atunci volumul de sânge este crescut şi mai multă apă intră în contact cu materiile uzate în toate părțile. Substanțele inutile sunt îndepărtate cum este demonstrat prin creşterea volumului de urină şi există o creştere a activității pielii (transpirația).

Bând apă din abundență creşte eliminarea mucozității intestinului, important organ de excreție. Creşterea volumului de apă întăreşte mişcările peristalice, ajutând la vindecarea bolii

Apa, lichidul cel mai potrivit în prevenirea şi vindecarea bolilor.

atât de frecvente la aproape toate ființele umane - constipația. Apa de asemenea îndepărtează din sânge substanțele inutile. În acest fel este un mijloc puternic atât pentru refacere, cât şi pentru eliminarea deşeurilor.” Jeth Kloss - *Back to Eden,* pg. 115.

BENEFICIILE FIZIOLOGICE ALE APEI

„Apa rece băută din abundență, acționează în mod specific asupra stomacului şi tuturor organelor digestive” afirma Dr. Cehrend. „Temperatura ei excită contracțiile mai viguroase, răceşte stomacul şi intestinele dizolvând toate obstrucțiile fără să le irite. În realitate acei ce ştiu de importanța digestiei în vindecarea bolilor cronice, pot aprecia cu uşurință serviciul pe care apa îl prestează.

Acest fluid - apa - pune sângele în cea mai bună stare. Penetrând cu ajutorul circulației în interiorul organelor, dizolvă în ele toată materia inutilă. Când apa iese, prin urină sau prin transpirație este impregnată de materii impure.

Apa rece ca băutură pătrunde mai eficient în intestinele noastre decât o face orice alt remediu. Datorită proprietăților ei solvente ajută în evacuare fără a forța. Expulzarea substanțelor pe care apa rece le dizolvă când se bea ca băutură, ajută la circulație.” Pedro Mombru, *El Regenerador de la Naturaleza,* pg. 158.

„Apa totdeauna contribuie şi rămâne alături de natură în bunele sale intenții. Nu oboseşte, ci urmează legile fiziologice de nutriție şi eliminare. Şi în măsura în care organismul învinge boala, vigoarea revine mai mare decât înainte, cum am experimentat în sute de bolnavi, care după vindecare au devenit nu doar mai puternici, ci, de asemenea, cu o mai bună dispoziție şi bucurie. Apa niciodată nu perturbă organismul, din contră îl ajută pentru a realiza cu mai multă rapiditate lucrarea sa.” *Ibid.*

Apa oferă beneficii fiziologice tuturor organelor.

BEȚI APĂ PENTRU A VINDECA BOLILE

Băută din abundență, apa ajută la completarea necesităților organismului şi ajută natura să reziste la boală.

Nu există remediu atât de eficient pentru a regla forțele interioare ca apa, care duce substanțele uzate, inutile şi toxice, la organele de eliminare. Folosirea internă a apei, care atinge atât de direct organele de digestie, plămânii, inima şi în final sângele, este recomandată în următoarele cazuri:

1. Stări acute şi febrile unde există temperatură înaltă şi puls accelerat.
2. Congestie şi inflamație a organelor interne, hemoroizi şi tulburări ale ficatului şi rinichilor.
3. Deficiență circulatorie, funcționare rea a glandelor, chisturi, abcese, furuncule şi manifestări inflamatorii.
4. Boli de sânge, când acționează prin diluare şi dispersarea substanțelor toxice venite din exterior sau generate de propriul organism, ca de exemplu bilă, icter, acidul uric din artrite, acidul lactic al reumatismului etc. În cazuri de anemie şi anemie cronică (cloroză) nu se recomandă folosirea abundentă a apei.
5. Acumularea de substanțe străine, materii uzate şi inutile care îngreunează şi paralizează funcția naturală a organelor şi determină formarea de mucus, constipație şi alte neplăceri.
6. Tuberculoză, cancer sau boli în legătură cu sângele.
7. Obezitate sau slăbire accentuată datorită tulburărilor digestive. Folosirea internă a apei ajută în două sensuri: determină renovarea generală a țesuturilor şi măreşte puterea de eliminare.

Pentru a produce efecte apreciabile este necesar ca apa să fie bună şi proaspătă. A nu se utiliza apă caldă pentru aplicații interne.

Cantitatea de apă băută în fiecare zi va fi determinată de diverse circumstanțe: natura şi forma bolii, vârsta, sexul şi ocupația.

„Trebuie să se bea un pahar de apă de fiecare dată cu înghițituri mici, făcându-se exercițiu fizic şi aşteptând ca apa să fie absorbită de organism. Numai atunci se va putea bea un al doilea pahar de apă în aceleaşi condiții şi aşa mai departe.

Este bun mersul pe jos iarna în timpul folosirii interne a apei, pentru a menține temperatura normală a corpului. Apa este mai rece decât corpul şi contactul cu apa ar face ca temperatura corpului să coboare. Prin exercițiu se evită schimbarea bruscă.

Apa rece, intern, acționează ca stimulent pentru nervii stomacului, acționând, de asemenea asupra inimii şi a funcției respiratorii. Pulsul bate mai încet şi respirația devine mai lentă, dar mai plină şi mai profundă.

Consumul de apă stimulează mult secreția sucului gastric. Apa rece acționează asupra vaselor sanguine din peretele stomacului, care dirijează stimulii termici exact ca în vasele sanguine din piele. La început ei se contractă, dar după aceea se dilată şi prin urmare întăresc funcțiile organelor digestive.

Este important să se bea apă din abundență, dar la o distanță corespunzătoare față de masă.

A bea apa încet, liniştit, stimulează apetitul, întăreşte digestia şi acționează ca aperitiv natural în timp ce a bea apă în grabă şi în cantitate mare, afectează organismul în sens opus, creând mai multă mucozitate în stomac şi împiedicându-i funcțiile.

Trebuie să se bea apă de multe ori pe zi. Este foarte sănătos a bea apă imediat la deşteptare, de dimineață, înainte de a mânca orice altceva. Se pot bea trei sau patru pahare. În fiecare caz se începe cu un pahar şi se măreşte puțin câte puțin în zilele următoare. Apa acționează cel mai bine când stomacul nu este plin. Exercițiul se va face de preferință în aer liber. Rezultatul va fi un bun apetit pentru masa de dimineață.

După această masă trebuie odihnă pentru două sau trei ore şi se bea din nou două sau trei pahare de apă înainte de masa de prânz, trebuind să fie un interval de cel puțin o oră între ultimul pahar de apă şi masă. Nu se bea apă în timpul mesei. Trecând trei sau patru ore, se pot bea din nou două sau trei pahare de apă cu înghițituri mici şi dacă este posibil, să se meargă puțin. Pentru masa de seară să se servească mâncare uşor digerabilă

- pâine integrală, lapte, fructe în compot, etc. Înainte de culcare să nu se bea apă, exceptând cazuri excepționale.

Nu se poate fixa cantitatea precisă pentru o zi, aşa cum nu se poate marca durata tratamentului. Obținând efectul dorit tratamentul va înceta.

Beți apă cu înghițituri rare, de mai multe ori pe zi.

Dacă pacientul manifestă incompatibilitate să se întrerupă sau să se mărească intervalele. Întreruperea să se facă treptat în aşa fel ca pacientul să nu se întoarcă la obiceiurile lui anterioare" - M. Platen. *O Novo Metodo de Curar,* pg. 377, 379.

TREBUIE SĂ SE BEA APĂ CHIAR ŞI FĂRĂ SETE?

Răspunsul este, da. Cu linişte şi perseverență senzația de sete reapare. Setea este în legătură cu mişcările. Plimbările şi lucrul manual dau vigoare muşchilor şi reglează funcțiile digestiei şi eliminării. Cercetările arată ca necesar de a bea între 1,5 şi 2 litri de apă pe zi.

Capitolul 11

Excelența sa „aerul"

În zilele actuale în oraşele suprapopulate şi cu puțini arbori, cu poluare provenită de la maşini şi fabrici, cu aer viciat este foarte obişnuit să se doarmă cu ferestrele închise. Acest obicei închide poarta la unul dintre cei mai importanți şi eficienți aliați ai sănătății, cu prețioasa sa încărcătură de oxigen - aerul.

„De ce să acceptăm ca normal, aceea ce întâlnim doar într-un număr limitat de ființe umane bolnave şi slăbite?" , a cercetat odată un renumit medic şi nutriționist american.

Înțelegerea corectă a igienei demonstrează foarte clar, funcționarea plămânilor şi a bunei respirații.

Nu este posibil să ne bucurăm de o bună sănătate dacă legile care guvernează sistemul respirator sunt nerespectate sau numai parțial respectate.

„După cum peştii sunt înconjurați de apă, la fel şi oa-

FUNCȚIILE PLĂMÂNILOR

menii trăiesc înconjurați de atmosferă. Gura, nasul şi superficial pielea, sunt organele vieții noastre exterioare prin care inspirăm aerul. În interiorul corpului sunt plămânii care, cu ajutorul aerului inspirat, realizează purificarea sângelui. Toți ştim că sângele circulă prin corp, duce la fiecare organ alimentul nou şi preia materiile uzate prin inimă şi plămâni" Platen, *O novo metodo de curar,* pg. 47.

MOTIVE PENTRU A RESPIRA BINE

Importanța aerului

Depindem mai mult de aerul pe care îl respirăm decât de alimentele pe care le ingerăm. „Aerul este binecuvântarea gratuită a cerului ce are menirea să electrizeze tot corpul. Fără acesta corpul s-ar îmbolnăvi şi ar deveni lânced, slăbit." E. G. White, *Testimonies,* vol. 1, pg. 701.

„Putem sta fără a bea apă pentru multe zile şi fără alimente, pentru săptămâni, dar nu putem sta fără să respirăm mai multe minute. Fiecare din celulele microscopice din corpul nostru necesită să-şi primească completarea de oxigen sau va muri." Isaac Asimov, *The Bloodstream,* pg. 29.

Beneficiile aerului proaspăt

„Aerul, prețiosul dar al cerului, pe care toți îl pot avea, vă va binecuvânta cu vigoarea lui dacă nu îi veți opri intrarea. Spuneți-i bun venit, cultivați dragostea pentru el şi se va dovedi un alinător prețios al nervilor.

Aerul trebuie să fie în continuă circulație pentru a putea fi păstrat curat. Aerul curat, proaspăt, face ca sângele să circule sănătos prin organism. Acesta reîmprospătează corpul şi îl face sănătos şi puternic şi în acelaşi timp influența lui este simțită asupra minții, producând calm şi seninătate. Face poftă de mâncare, ajută la digestie şi dă naştere unui somn sănătos şi dulce." E. G. White, *Testimonies,* vol. 1, pg. 702.

„Aerul pur şi bun este condiția principală pentru a se obține un sânge bun, de care depin-

de sănătatea tuturor organelor, cât şi o bună dispoziție a minții noastre.” Platen, *O Novo Metodo de Curar,* pg. 51.

Beneficiile oxigenului şi ale exercițiului

„Curățirea internă este un important obiectiv. Curățirea internă este pre-condiția pentru sănătatea corpului şi a minții. Oxigenul din aer şi exercițiul fizic au o mare importanță în curățirea organismului.

Oxigenul se alătură reziduurilor, neutralizându-le. Pune în mişcare toate organele de eliminare (epiderma, plămânii, rinichii, ficatul), crescând efectele lor şi făcând sângele să curgă cu mai multă vigoare la toate țesuturile.

Mişcarea este viață. Influența exercițiului asupra organelor limfatice este de mare importanță.” Dr. Are Wearland, *Manual de Saude,* pg. 98.

„‘Exercițiul şi formarea de celule produc acid lactic, care este convertit în bioxid de carbon şi apă, iar o parte din acesta este din nou convertit în carbohidrați. Tot acest proces cere prezența oxigenului. În caz de exces de exercițiu este produsă o mare cantitate de acid lactic ceea ce necesită mult oxigen pentru a-l neutraliza’, afirma Dr. Lamatte.” Julius Gilbert White, *Abundant Health,* pg. 344.

Respirația corectă purifică sângele

Pentru a avea un sânge bun trebuie să respirăm bine.

Cu cât este mai perfectă circulația, cu atât mai bine se va realiza această lucrare.

La fiecare pulsație a inimii sângele trebuie să-şi facă rapid şi uşor drum la toate părțile corpului.

„Inspirarea adâncă, deplină, a aerului curat, care umple plămânii cu oxigen, purifică sângele. El îi dă o culoare vie şi îl trimit asemenea unui curent dătător de viață, în fiecare parte a corpului. O bună respirație liniştește nervii, stimulează pofta de mâncare, îmbunătățeşte digestia şi pro-

Inspirarea adâncă, deplină, a aerului curat, care umple plămânii cu oxigen purifică sângele.

duce un somn sănătos, înviorător." Ellen G. White *Divina Vindecare,* pg. 254.

Cercetătorul Isaac Asimov a comparat procesul prin care globulele roşii se încarcă cu oxigen, cu o mare mină de cărbune unde camioane în şir aşteaptă cărbunele pentru a-l transporta la consumatori.

„În afară de faptul că se încarcă cu prețioasa încărcătură - oxigen - globulele roşii înapoiază sângelui acidul carbonic şi alte reziduuri. Încărcate de oxigenul atât de esențial şi important, globulele roşii pornesc pentru a duce hrană la consumatori - miliarde de celule care formează corpul nostru. Celulele creierului, muşchilor, inimii, rinichilor etc., necesită acest prețios aliment pentru a putea lucra cu eficiență.

Fără o oxigenare adecvată, celulele, în special cele musculare şi ale creierului, slăbesc sau lucrează în condiții nefavorabile. Cu o aprovizionare normală de oxigen toate funcțiile organismului se pot realiza cu eficiență, ceea ce oferă sănătate fizică şi mentală." Isaac Asimov - *The Bloodstream,* pg. 41.

„Mulți au fost învățați din copilăria lor că aerul din timpul nopții este categoric păgubitor pentru

sănătate şi de aceea trebuie să fie exclus din camerele lor. Spre propria lor vătămare, ei închid ferestrele şi uşile dormitoarelor spre a se apăra de aerul de noapte care este, după cum spun ei, atât de primejdios pentru sănătate. Aici ei se înşeală. În răcoarea serii poate să fie necesară îmbrăcăminte în plus, dar trebuie să se dea plămânilor aer. …

Dumnezeu a prevăzut în mod înțelept pentru noi ca noaptea să respirăm aer de noapte şi ziua, aer de zi. Dacă greşim şi nu ne conformăm planului lui Dumnezeu, iar sângele devine impur, obiceiurile noastre rele l-au făcut aşa. Dar aerul respirat în timpul nopții nu va otrăvi el însuşi cursul vieții omeneşti. Mulți suferă de boală pentru că refuză să primească noaptea, în camerele lor, aer de noapte. Aerul curat şi liber al cerului este una dintre cele mai mari binecuvântări de care ne putem bucura.” E. G. White, *Testimonies,* vol. 2, pg. 509.

AERUL NOCTURN

„Perioada nocturnă este una de restaurare. Lipsa de aer proaspăt în timpul orelor de somn este o crimă împotriva propriului corp. O cameră închisă, fără umiditate, este un loc periculos în care milioane de copii suferă din cauza temerilor iraționale ale părinților lor cu privire la aerul de noapte. Aerul de noapte este mult mai pur ca cel de zi; umiditatea îl eliberează de praf şi de impurități.

„În timp ce dormim corpul se restabileşte şi energiile consumate sunt recuperate. Acest proces necesită oxigen din abundență. Acest fapt demonstrează importanța aerului proaspăt în camera de dormit.” George Teasdale.

„Aerul este ‘pâinea plămânilor’. Aşa cum toți căutăm să avem pâine sănătoasă, pură şi liberă de substanțe otrăvitoare pentru stomac, aşa trebuie să procedăm şi în legătură cu aerul,

alimentul plămânilor. Din nefericire sunt multe persoane care nu fac aşa.

Peştele când este pus în apă murdară, amestecată cu materii chimice şi organice care emană mirosuri, se îmbolnăveşte şi moare. La fel se întâmplă şi omului când aerul este viciat. Nasul este santinela plămânilor şi unde ştim că există ceva ce miroase rău nu trebuie să mergem." Platen, *O Novo Metodo de Curar,* pg. 52.

DE CE NU TREBUIE SĂ RESPIRĂM AER VICIAT

„Aerul este 'pâinea plămânilor' cu o unică diferență: este inspirat şi nu este înghițit. Nimănui nu-i place să mănânce pâine murdară, dar acest lucru îl face acela care întârzie într-o atmosferă impură, otrăvindu-se puțin câte puțin.

În măsura în care consumăm aer prin respirație, îi luăm proprietățile sănătoase şi-l încărcăm cu gazele impure ca din intestin şi din vezică. După cum nimeni nu are plăcere să ingere ceea ce deja a fost ingerat, tot la fel nu trebuie să inspire aerul ce deja a fost inspirat." *Idem,* pg. 48.

„Nimeni nu va merge să servească alimente vomitate de alții. Totuşi o facem în privința alimentului plămânilor, eliminat de alții, respirând aer otrăvit prin materii otrăvitoare. În sălile în-

chise respirăm de repetate ori aerul eliminat din plămânii altora. Este un fapt trist, dar adevărat. Cât timp nu conştientizăm acest adevăr, toți dezinfectanții nu valorează nimic, deoarece aerul proaspăt şi pur este cel mai bun dezinfectant şi cel mai bun remediu ce garantează sănătatea.” - *Idem,* pg. 53.

Aerul pur este condiția primară pentru a obține un sânge bun de care depinde sănătatea tuturor organelor cât şi buna dispoziție mentală.

ŞAPTE FACTORI CE GENEREAZĂ INEFICIENȚA OXIGENULUI

1. Respirația superficială;
2. Insuficient exercițiu fizic în special de dimineață;
3. Respirare de aer viciat în casă, în birou, la serviciu;
4. Lipsa ventilației în dormitor, în timpul nopții;
5. Tutunul;
6. Insuficiente provizii de vitamina C - prezente în fructe şi zarzavaturi crude - şi de vitamina E - prezentă în cereale integrale, germeni de grâu, gălbenuş de ou de casă;
7. Respirarea aerului contaminat din marele oraşe.

Toate aceste obiceiuri fac ca oxigenul care este alimentul atât de esențial pentru toate celulele să devină insuficient. Ca urmare avem următoarele situații:

1. Circulația sângelui devine lentă;

2. Impuritățile se acumulează în sânge, creând teren propice dezvoltării nenumăratelor boli;

3. Toate celulele şi funcțiile vitale ale organismului rămân prejudiciate.

PENTRU A OBȚINE O APROVIZIONARE CU OXIGEN

1. Respirați profund;
2. Faceți activitate fizică matinală, în special între orele 5-7;
3. Lăsați ferestrele deschise în timpul zilei şi noaptea mențineți un curent continuu de aer proaspăt în dormitor;
4. Alimentați-vă într-un mod natural cu fructe, verdețuri, cereale integrale, fiindcă ele ajută organismul la creşterea absorbției oxigenului;
5. Gândiți-vă la o schimbare pentru un loc cu mediu ambiant mai sănătos şi mai puțin poluat.

În această formă sângele va fi pur, vitalizat prin contactul cu aerul; va duce la fiecare parte a organismului elementele necesare pentru a le menține sănătoase şi le va vindeca de boli.

Capitolul 12

Soarele şi sănătatea ta

Razele solare care sunt înviorătoare în cel mai înalt grad, ar trebui să fie binevenite mereu pentru noi, copiii noştri şi în căminul nostru. Sănătatea este un dar gratuit pe care Dumnezeu îl oferă tuturor acelora care acceptă darurile Sale.

„Dacă dorim să facem din căminele noaste locul în care să domnească sănătatea şi fericirea, trebuie să le amplasăm deasupra emanațiilor rele şi ceței din zonele de depresiune şi să lăsăm să pătrundă liber agenții naturali dătători de viață ai cerului. Scăpați de perdele grele, ridicați jaluzelele şi deschideți ferestrele, nu îngăduiți viței de vie, oricât de frumoasă ar fi, să umbrească ferestrele şi nu lăsați ca vreun copac să stea într-atât de aproape de casă, încât să oprească razele soarelui. Lumina solară ar putea să decoloreze draperiile şi covoarele şi să ia luciul ramelor tablourilor; însă va aduce o strălucire sănătoasă pe obrajii copiilor." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 274-275.

PREȚIOSUL SOARE MEDICINAL

„Când se construieşte o casă, este foarte important să se asigure o bună ventilare şi lumină solară din belşug. Să existe un curent de aer şi lumină din abundență în fiecare cameră din casă. Dormitoarele ar trebui dispuse în aşa fel, încât să aibă o circulație liberă a aerului, zi şi noapte. Nici o cameră nu este potrivită ca dormitor, dacă nu poate fi aerisită zilnic, ca să fie umplută de aer şi lumina soarelui… Oricine doarme într-o cameră în care nu intră soarele sau ocupă un pat care nu a fost uscat sau aerisit aşa cum se cuvine, o face cu riscul sănătății şi adesea cu riscul vieții." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 275, 276.

„În caz de boală trebuie clarificată cauza. Ar trebui schimbate stările de lucruri nesănătoase şi corijate obiceiurile greşite. Apoi trebuie ajutat organismul în efortul său de a elimina impuritățile şi de a restabili funcțiile normale ale corpului." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 105.

„Iar când calc legile pe care le-a stabilit Dumnezeu în făptura mea, am datoria de a mă pocăi, de a mă reforma şi de a atinge starea cea mai favorabilă, cu ajutorul doctorilor pe care i-a dat Dumnezeu - aerul curat, apa curată şi lumina solară vindecătoare, prețioasă… Aceste eforturi vor ajuta firea naturală, în luptele ei să curețe organismul de impurități." E. G. White, *Dietă şi Hrană,* pg. 303, 304.

„Calitățile vitale ale energiei solare sunt restauratoare. 'Soarele va răsări cu vindecare în razele sale şi voi veți creşte şi veți înainta'. Prima semnificație a acestui citat este probabil figurativă. Pentru ca o figură de limbaj să poată fi efectivă trebuie să fie adevărată în realitate. Puterea de restaurare a luminii solare evident că a fost recunoscută din timpurile antice.

„Lumina împreună cu aerul, apa şi dieta, ca şi cu exercițiul şi repausul adecvat, dețin mult sau mai bine zis totul, în vindecarea bolilor după

metoda naturală." George Teasdale, *Nature Heals! Why Be Sick?*

„Rikli, renumit apărător al vindecării prin lumina soarelui obişnuia să spună: 'Apa este bună, aerul este mai bun, lumina este deasupra tuturor." - Platen, *O Novo Metodo de Curar,* pg. 55.

Dintre multele beneficii pe care lumina soarelui le are pentru organism evidențiem trei:

1. *Soarele şi alimentele nutritive*. „Vitaminele se găsesc în toate alimentele vegetale în starea lor naturală, ca în cereale integrale, verdețuri, fructe şi nuci. Prezența de vitamine este accentuată de acord cu cantitatea de lumină solară la care produsele au fost expuse în perioada de dezvoltare. Vitaminele, de asemenea, sunt şi în gălbenuşul de ou când găina este hrănită zilnic cu aliment verde din abundență.

Toate vitaminele deja descoperite şi acelea care sunt încă în cercetare sunt inseparabil legate cu energia solară. Despre lumina solară ne este spus că „încă ascunde esența de vitamine."

În toate alimentele naturale există o energie vitală produsă de procesul luminii solare, energie care cercetătorii nu pot să o introducă în înlocuitorii sintetici." George Teasdale, *Nature Heals! Why Be Sick?*

În toate alimentele naturale există o energie vitală produsă de procesul luminii solare.

Salatele, fructele, nucile, pâinea integrală, cerealele integrale, împreună cu laptele şi gălbenuşul de ou de casă, primesc din abundență vitalitatea care le-a fost transmisă de soare. Elementele lor de restaurare şi vindecare sunt, de asemenea, introduse în organism.

Pe de altă parte, o alimentație bazată pe fierturi, cu alimente devitalizate, are efect contrariu asupra organismului. Deposedate de vitamine şi de fibre, orezul alb, conservele, pâinea albă, prăjiturile, zahărul, dulciurile, nu posedă vitalitate pentru a menține organismul într-o bună stare.

Ceea ce nu produce viață, generează decadență şi boală.

2. *Sănătatea survine din băile de soare.* „Natura, prin intermediul luminii solare nu numai că vitalizează alimentele înainte de a fi digerate; apoi ca să fie transformate în organism lumina soarelui îşi exercită puterea ei în transformarea acestor substanțe nutritive în acele misterioase substanțe sau principii care promovează sănătatea.

Băile de soare sunt indispensabile pentru ca organismul să metabolizeze cu eficiență vitamina D.

Pentru ca lumina solară să poată realiza cu mai multă eficiență lucrarea sa minunată de a transforma alimentele în energie în corpul uman, este necesar ca pielea să fie expusă la razele soarelui atât de des pe cât este posibil. *Ibid.*

3. *Soarele este agent de purificare.* „Prin acțiunea luminii, eliminarea acidului carbonic şi circulația se efectuează cu mai mare promptitudine. Acțiunea se efectuează în cea mai mare parte prin piele. Şi de aceea lipsa luminii este cauza multor boli.

Lumina soarelui şi aerul sunt cele mai bune mijloace de a menține sănătatea. De asemenea produce fermentație când substanțele morbide în

organism solicită eliminarea; şi nu numai că produce, ci şi îndepărtează. Baia de soare şi aerul acționează asupra întregului organism, fiind remediul cel mai natural, simplu şi eficient care există.

Sub acțiunea căldurii, în special baia de aer, lumină şi soare, se accelerează circulația sângelui. Vasele capilare din piele sunt încărcate cu mai mult sânge şi prin nenumărați pori are loc transpirația benefică şi reconfortantă.

În piele şi sub ea există o imensă rețea de nervi mici care mențin legătura cu cei doi centri nervoşi şi cu măduva spinării. Aici se găsesc din nou în comuniune cu toate celelalte aparate nervoase. Excitând într-un mod special pielea se obține un efect favorabil asupra întregului sistem nervos şi prin mijlocul căldurii solare se poate obține un stimul atât de puternic, că este necesară toată atenția când ne folosim de el pentru a vindeca bolile, ca să evităm stimularea excesivă şi dăunătoare organismului." Platen, *O Novo Metodo de Curar,* pg. 247-249.

SOARELE CA ALIMENT ŞI REMEDIU

1. Razele solare ajută corpului să producă vitamine, inclusiv vitamina D. În acest fel ajută la vindecarea multor boli provocate prin lipsa de vitamine.

2. Soarele acționează benefic asupra sistemului nervos, echilibrându-l şi întărindu-l; ajută

la restabilirea organică de multe boli provocate de nervozitate, tristeţe şi depresie. Cu sistemul nervos înviorat şi echilibrat toate funcţiile organismului sunt întărite.

3. Soarele ajută sângele să se elibereze de impurităţi în timpul trecerii sale prin piele, prin capilarele foarte fine. În acest fel ajută sângele să circule continuu pur, evitând şi vindecând toate bolile acute şi cronice provocate de acumularea de impurităţi în sânge.

Capitolul 13

Vitamina E şi sănătatea ta

Vitamina E se caracterizează ca un important remediu pentru inimă şi artere deoarece:

1. Controlează depozitul de colesterol atât în artere cât şi în ţesuturi;

2. Vitamina E dă fertilitate şi împreună cu vitamina C, îndeplineşte un rol important în purificarea sângelui;

3. Creşte absorbţia de oxigen în celule.

În acest fel vedem că vitamina E este extrem de necesară la purificarea sângelui. Totuşi se constată a fi una din vitaminele mai puţin ingerate în epoca actuală din diverse motive:

1. Folosirea alimentaţiei antinaturale şi rafinate.

2. Obiceiul de a folosi uleiuri minerale şi alte laxative pentru a combate constipaţia. Aceste uleiuri, conform dr. James Wan Fleet dizolvă vitamina E din intestin şi împiedică absorbţia ei în organism.

3. Folosirea alimentelor prăjite. Obiceiul de a prăji alimentele, nu numai că distruge principalii nutrienţi, ci de asemenea tinde să distrugă vitamina E.

Ca urmare există o dezvoltare gradată a multor probleme, printre care:

1. Spasme (crampe) şi defici-enţe circulatorii;

Lipsa de vitamina E poate cauza cârcei şi alte probleme jenante.

2. Creşterea colesterolului depus în artere şi în consecinţă apariţia hipertensiunii;

3. Creşterea intoxicaţiei în sânge şi în celule cu tot cortegiul de boli care se dezvoltă;

4. Probleme de inimă.

Folosirea din abundenţă a alimentelor bogate în vitamina E ajută la prevenirea şi combaterea tuturor acestor boli. Să vedem motivele eficienţei extraordinare ale vitaminei E:

• Cercetările realizate de dr. Wilfrid şi dr. Evam Shute au demonstrat valoarea ei în bolile cardiace, la urmărirea regenerării inimii multor persoane ce au folosit vitamina E din germeni de grâu. (Dr. James Van Fleet).

• Vitamina E este un element esenţial pentru corp şi nu există nici un motiv de îndoială că lipsa ei poate fi cauza de bază a aterosclerozei şi bolilor de inimă. (Dr. Rogers J. Williams).

• Fără vitamina E organismul nu poate să se apere de prejudiciile cauzate de diferiţii invadatori, fiindcă ea ajută la creşterea producţiei de anticorpi. (Richard A. Passwater).

• Vitamina E protejează împotriva ingestiei de dioxid de carbon, pesticide şi solvenţi. (Dr. Fred Klemmer).

• Vitamina E întârzie îmbătrânirea celulelor. Moartea celulelor poate fi influenţată de elementele toxice care se combină şi formează molecule insolubile care slăbesc. Nu ştim cum îşi îndeplineşte vitamina E sarcina sa, dar se ştie că ea reduce daunele provocate celulelor, sporind timpul lor de viaţă. (Dr. Packer).

1. Ele au proprietatea antioxidantă, adică previn îmbătrânirea precoce, riduri pe piele.

2. Este cea mai bună soluție pentru combaterea anginei pectorale.

3. Creşterea furnizării oxigenului pentru inimă şi alte organe vitale.

4. Sunt anticoagulanți naturali, deoarece împiedică formarea de cheaguri sanguine care ar putea bloca căile coronariene.

5. Combat apariția cârceilor la picioare.

6. Sunt utile în tratamentul varicelor.

7. Ajută la regenerarea şi cicatrizarea țesuturilor.

8. Previne arterioscleroza şi bolile de inimă.

9. Ajută organismul la eliminarea toxinelor, inclusiv dioxidul de carbon.

10. Stimulează organismul la producerea anticorpilor.

„Când înțelegem bine funcțiile anatomice şi mijloacele de care se serveşte organismul pentru a menține sănătatea ajungem să ne mirăm cum de încă există persoane bolnave" afirma renumitul medic Walter Canon. *(O Corpo Humano, Suas Maravilhas e Seus Cuidados,* pg. 73*).*

Alimentele integrale, pâinea integrală, germenii de grâu, gălbenuşul de ou de casă, fasolea soia, fructele şi verdețurile crude, usturoiul, etc., bogate în vitamina E, acționează ca remediu în prevenirea şi vindecarea diverselor boli.

ZECE MOTIVE PENTRU A FOLOSI CEREALE INTEGRALE, FRUCTE ŞI VERDEȚURI

Fructele şi zarzavaturile: bogate în săruri minerale, fibre şi vitamine.

Capitolul 14

Cunoscând remediile naturale

Remediile simple şi naturale sunt în natură din abundență. Aplicate înțelept ajută organismul făcându-l capabil să înfrunte şi să învingă bolile.

În acest capitol prezentăm o sinteză a acestor metode simple de vindecare. Experiențele de secole au demonstrat că sunt cei mai eficienți agenți terapeutici.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) în timpul Conferinței de la Alma Alta (1978) a recunoscut medicina Naturală şi efectele ei benefice pentru sănătate şi a recomandat țărilor ei membre ca să facă uz de ea pentru a da mai bună atenție şi acoperire la populație.

„Aerul curat, lumina solară, cumpătarea, odihna, exercițiul fizic, dieta corespunzătoare, folosirea apei, încrederea în puterea divină - acestea sunt adevăratele remedii. Fiecare om ar trebui să aibă cunoştințe despre mijloacele de refacere ale organismului şi despre modul în care să le folosească. Este foarte

CELE MAI IMPORTANTE OPT REMEDII

important, chiar esențial, să înțelegi principiile implicate în tratarea celor bolnavi, cât şi să ai o pregătire practică în acest scop, lucru care îl va ajuta pe cel cunoscător să folosească în mod corect aceste informații." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg.127.

ACTIVITATE ŞI EXERCIȚIU

1. „Atât indivizii cât şi rasa se debilitează prin sărăcie excesivă; dar bogăția oferă pericole analoge. În sărăcie sau în bogăție lenevia cauzează degenerare.

Toate funcțiile fizice sau mentale sunt stimulate prin lucru. Cu cât mai mult este exercitat un muşchi, cu atât mai mult el se va dezvolta; activitatea îl întăreşte în loc de a-l obosi. Nu sunt numai organele şi muşchii care se atrofiază prin lipsa de folosire; cu inteligența şi judecata morală se întâmplă la fel. Fără efort nici un individ nu va ajunge la dezvoltarea sa maximă. - Dr. Alexis Carrel.

2. „Mişcarea este o lege a ființei noastre. Fiecare organ al trupului are lucrarea sa prestabilită, de împlinirea căreia depind dezvoltarea şi tăria sa. Acțiunea normală a tuturor organelor dă tărie şi vigoare, în timp de tendința spre sedentarism poate duce spre degradare şi moarte." E. G. White, *Divina Vindecare* pg. 221.

3. „Exercițiul de dimineață, plimbarea în aerul proaspăt şi reconfortant, cultivarea florilor, fructelor mici şi verdețurilor sunt necesare pentru o bună circulație a sângelui. Aceasta este cea mai sigură protecție contra răcelilor, tusei, congestiei cerebrale şi pulmonare, inflamației rinichilor şi plămânilor şi altor boli." E. G. White

Chimia de astăzi a obținut rezultate minunate în multe feluri. Dar toate laboratoarele din lume, niciodată nu vor fi capabile de a fi superioare minunilor care au loc în celula vie. Niciodată nu vor putea să imite minunatele metode de care natura uzează pentru a realiza activitatea ei în plantă cât şi în corpul uman.

„Plantele medicinale conţin elementele vitale, vitamine şi minerale care sunt deficiente în corpul bolnav. Plantele conţin aceste elemente în stare atât de adecvată, pregătită şi distribuită, ca să poată fi rapid asimilate de sistem şi duse prin sânge. Plantele, de asemenea, acţionează eliminarea materiilor morbide şi otrăvite din sistem prin mijloace simple de eliminare prezente în organism (rinichi, ficat, plămâni, intestine, piele). Când sunt folosite corect plantele ajută natura în lupta contra bolilor." Dr. Ottomauser.

PLANTE MEDICINALE

„Toată teoria de vindecare prin plante este bazată în practici simple şi logice de a pregăti corpul uman şi a întări toate căile lui naturale de eliminare şi procesele de vindecare. Hipocrates, de 2500 de ani a zis: 'Corpul are în sine însuşi forţa de vindecare'. Aceste cuvinte niciodată n-au fost dezminţite, la lumina celor mai recente cercetări ştiinţifice, mai mult ca niciodată s-au demonstrat aceste adevăruri.

Plantele nu urmăresc vindecare 'ucigând germenii'. Ele întăresc funcţiile naturale ale globulelor albe (celule care ingeră organismele străine invadatoare din corp). Întăresc ficatul şi rinichii pentru a împlini mai bine lucrarea lor de purificare şi fac ca funcţiile intestinelor şi ale pielii să funcţioneze eficient eliminând în acest fel materia toxică care este reţinută în organism." Dr. Domil Law.

De asemenea sunt agenţi puternici de vindecare următoarele metode naturale: hidroterapia, cataplasme cu lut (argilă) sau cărbune, masoterapia şi exerciţiile respiratorii. Cu fitoterapia (tratamentul prin plante), aceste metode sunt eficiente în a ajuta organismul în procesul de eliminare a materiilor toxice. În această formă se combat cu succes cauzele bolilor, dând organismului condiţiile necesare pentru a se vindeca pe sine însuşi. Aceasta este singura formulă sigură pentru a menţine sănătatea.

PROPRIETĂȚILE MEDICINALE ALE CÂTORVA PLANTE

1. *Anason* - afecțiuni gastro intestinale, insomnie, diureză, inflamația ochilor.

2. *Angelica* - afecțiuni ale ficatului, dispepsie, bronşită şi alte afecțiuni ale pieptului, boli ale căilor urinare, reumatism şi indigestie.

3. *Brusture* - eczeme, psoriazis, furunculoză, amigdalite, gingivite, dischinezie biliară, reumatism, ateroscleroză, diabet, rujeolă, sifilis.

4. *Busuioc* - afecțiuni renale, afecțiuni intestinale, tuse, febră, afecțiuni ale gâtului.

5. *Busuiocul cerbului* - diaree, aciditate şi arsuri la stomac, afecțiuni ale căilor respiratorii, insomnie, afecțiuni gastrointesinale, debilitate nervoasă.

Brusture

6. *Cimbrişor de câmp* - afecțiuni ale cărilor respiratorii: tuse convulsivă, pneumonie, tuse productivă.

7. *Coada calului* - afecțiuni ale căilor urinare, inflamații ale ochilor, insuficiență cardiacă, diaree, ulcer gastrointestinal.

8. *Coada şoricelului* - dispepsie, afecțiuni gastrice, debilitate nervoasă, febră intermitentă, guturai, calmant gastrointestinal.

9. *Ienupăr* - artrită, reumatism, prostată, bronşită cronică, litiază renală, tulburări ale ciclului menstrual, gută.

Busuioc

Angelică

Cimbrişor

10. *Mărar* - colici, dispepsii, gaze, insomnie.

11. *Menta* - guturai, viermi intestinali, calculi biliari, gaze, diaree, dischinezie biliară.

12. *Muşeţel* - crampe la stomac, idigestie, reumatism, viermi intestinali, constipaţie, dezinfectant, cicatrizant.

13. *Păpădia* - afecţiuni ale ficatului, gastrite hiperacide, dischinezii biliare, obezitate, gută, reumatism, ulcer varicos.

14. *Pătlagina* - bronşite, diaree, dezinterie, hipertensiune arterială, amigdalite.

15. *Pătrunjel* - acţionează ca stimulent şi diuretic. Este indicat, de asemenea, pentru febră, probleme ale splinei şi ficatului.

16. *Pelinariţa* - viermi intestinali, nervozitate, perturbări gastrointestinale, stimulent al poftei de mâncare.

17. *Pelin* - guturai, afecţiuni hepatice şi gastrice, colici, febre, vome, viermi, gripe.

18. *Pir* - combate afecţiunile renale şi biliare, cistite, afecţiuni ale pieptului şi ficatului, gută, reumatism şi febră.

19. *Roiniţa* - afecţiuni cardiace, colici hepatice,

Coada calului

Coada şoricelului

Mentă

Muşeţel

Păpădie

Soc

dureri reumatice, dureri de cap, tuse, răceală, afecțiuni gastrointestinale.

20. *Rozmarin* - gaze intestinale, reumatism, tuse, debilitate cardiacă.

21. *Salvia* - dischinezii biliare, colite, bronşite cronice, diabet zaharat, reumatism. Ceaiul băut frecvent fortifică corpul, previne infarctul şi este bun pentru paralizie.

22. *Soc* - răceală, diaree, angină, inflamații ale rinichilor, gută, reumatism, conjunctivită.

23. *Traista ciobanului* - angină pectorală, hipertensiune arterială, dismenoree.

Urzica

24. *Urzica* - dispepsie, impurități în sânge, calculi urinari, reumatism, acționează ca diuretic.

25. *Viorelele* - tuse, bronşită, pojar, stimulează transpirația.

CALITĂȚILE CRESONULUI ŞI ALE VERZEI

Sucul de creson este recomandat pentru a combate atonia organelor digestive, anemia, avitaminoza, secreția urinară insuficientă, calculii biliari, slăbirea organelor în general, tuse, bronşită, afecțiuni pulmonare, afecțiuni hepatice, scorbut, diabet şi acid uric.

Despre varză, Rembert Dodens, medic olandez, care acorda îngrijire împăraților Germaniei, - Maximilian II şi Rudolf, scria în lucrarea sa *Istoria plantelor* (1557), următoarele: „Sucul de varză descongestionează intestinele şi vindecă constipația. De asemenea curăță şi vindecă ulcerele cronice. Sucul de varză cu miere vindecă tusea. Frunzele fierte şi aplicate pe răni ajută la vindecare. Frunzele crude strivite, aplicate pe tumori, ajută la vindecare."

Elvețianul Gaspare Bahuin (1550-1624) scria despre varză: „Sucul fiert câteva minute acționează ca laxativ. Dacă este fiert mai mult timp cauzează efect contrar."

Dr. Blanc afirma: „Varza poate fi, în Terapeutică, ceea ce este pâinea în alimentație: medicul săracilor."

Dr. W. Shive, cercetător la Universitatea din Texas a descoperit o substanță numită *glutamina* în sucul tulpinei de varză. Această substanță ajută la vindecarea alcoolismului. De asemenea, a făcut experiența în vindecarea ulcerului gastric şi duodenal.

Garnett-Cheney, profesor la Şcoala de Medicină din Standford, a publicat rezultatele experiențelor făcute cu suc de varză în vindecarea ulcerului gastric: „Din 65 de cazuri s-au obținut 62 de vindecări în trei săptămâni."

„De ce sucurile sunt mai eficiente când sunt crude? Răspunsul este că enzimele sunt distruse la căldură. Enzimele sunt produse pentru a asigura desfăşurarea rapidă a miilor de reacții în celulele vii aşa încât acestea să poată funcționa.

Una din responsabilitățile umanității în fața Creatorului ei este de a fi cât se poate de sănătoasă."- Susan E. Charmine

Medicina naturală utilizează cu mare succes sucul diferitelor fructe sau verdețuri în combaterea bolilor. Aceste sucuri uşurează epurarea internă prin următoarele argumente:

1. Dă organelor digestive şi de asimilare odihna necesară.

2. Pentru că sunt bogate în vitamine şi minerale activează

„Varza poate fi, în Terapeutică, ceea ce este pâinea în alimentație: medicul săracilor."

SUCURILE DE FRUCTE ŞI DE VERDEŢURI

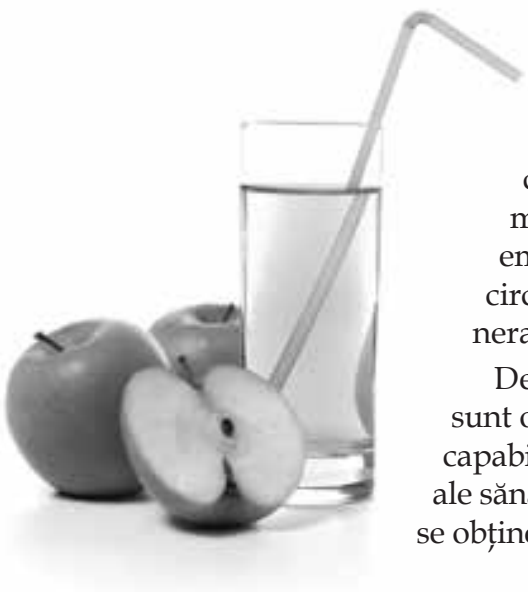
operaţiile mai delicate ale organismului atât cele chimice, cât şi cele mecanice, crescând vitalitatea organică şi întărind organele slăbite.

3. Bogate în săruri minerale, sucurile realizează adevărata curăţire organică, stabilind condiţiile propice pentru ca organismul să învingă obstacolele.

În ţara noastră există o imensă cantitate şi varietate de fructe şi verdeţuri. Folosirea lor înţeleaptă este, fără îndoială, unul din cele mai bune mijloace pentru a preveni bolile.

Dintre fructe evidenţiem sucul de portocale, lămâi, mere, struguri, pepene galben, pepene roşu, pere. Dintre verdeţuri sunt foarte utilizate sucurile de sfeclă roşie, morcov, varză, ceapă, cartof, castravete şi napi.

Un regim de sucuri pentru câteva zile sau săptămâni, după caz, asigură restabilirea rapidă în cazuri de gripă, arsuri la stomac, dureri de cap, oboseală, febră, lipsă de apetit, indigestie, tuse şi nervozitate. Sucurile de fructe şi verdeţuri sunt de asemenea folosite împreună cu tratamentele în care plantele, compresele cu argilă sau apă, regim adecvat şi exerciţiile fizice constituie partea principală.



Sucurile de fructe sunt necesare pentru tratamentul bolilor cronice ca ulcer gastrointestinal, diabet, reumatism, hipertensiune, dezechilibru emoţional, bronşită, constipaţie cronică, circulaţie defectuoasă şi inflamaţii, în general.

De fapt sucurile de fructe şi verdeţuri sunt o puternică cheie în mâinile pacienţilor, capabilă de a le deschide mult doritele porţi ale sănătăţii fizice şi mentale. Cu această cheie se obţine uşor şi mai repede vindecarea.

„Boala nu survine fără să fie invitată. Înainte ca viruşii patogeni să poată ataca, să se înmulţească, să trăiască şi să distrugă, trebuie să pătrundă în celule. Când survine boala primul nostru gând trebuie să fie acela de a ajuta celulelor corpului." Dr. Jarvis, *Folk Medicine* pg. 25.

ABSTINENȚA ŞI REGIMUL CONVENIT

Iată în continuare o metodă eficientă compusă din cinci reguli de aur, care se adaptează atât pentru vindecarea cazurilor simple, cât şi pentru cele mai complicate:

1. *Principiul general.* „Când abuzul asupra sănătății este dus atât de departe, încât apare boala, cel suferind poate face adesea pentru el însuşi ceea ce nimeni altcineva nu poate face. Primul lucru care trebuie făcut este de a stabili clar adevăratul motiv al bolii şi apoi de a acționa în mod rațional pentru a îndepărta cauza. Dacă funcționarea armonioasă a organismului s-a dereglat din pricina muncii în exces, supra-alimentării sau altor devieri, nu încercați să rezolvați dificultățile adăugând povara medicamentelor otrăvitoare." E. G. White, *Divina Vindecare* pg. 219.

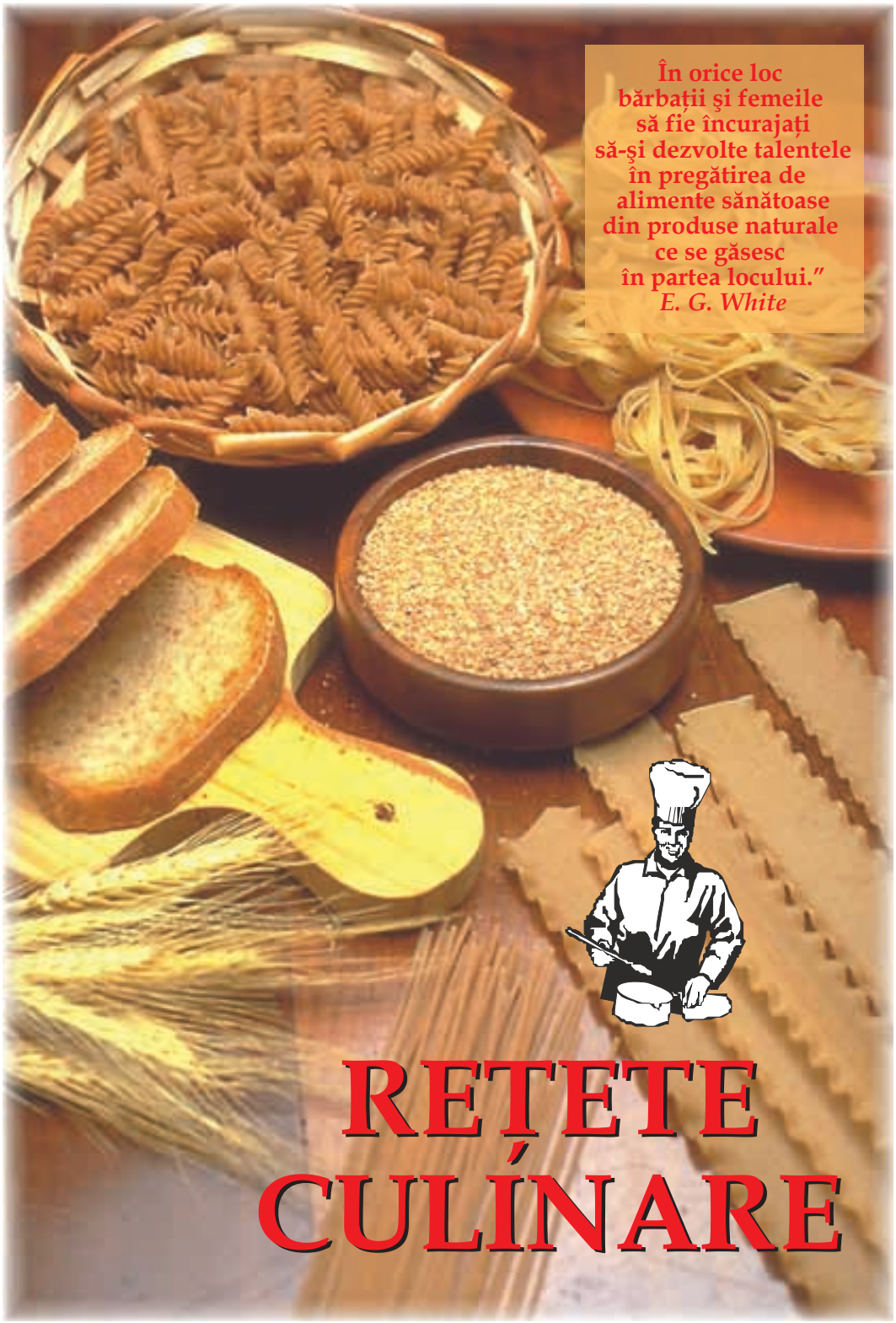
2. *În cazuri mai simple.* „Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirilor, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi uşurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa. În multe cazuri de boală, cel mai bun remediu este ca pacientul să postească preț de o masă sau două pentru ca organele digestive istovite să poată avea ocazia să se odihnească." *Ibid.*

3. *În cazuri de febră, dureri de cap, tuse şi oboseală.* „O dietă compusă din fructe timp de câteva zile a adus adesea o mare uşurare celor care lucrează intelectual." *Ibid.*

4. *În cazuri de constipații, inflamații şi indispoziții.* „De multe ori o perioadă scurtă de abstinență alimentară totală, urmată de o alimentație simplă, moderată, a dus la însănătoşire prin propriul efort recuperativ al organismului.”*Ibid.*

5. *În cazuri mai dificile: ulcer, reumatism.* ”O alimentație simplă timp de o lună sau două ar convinge pe mulți suferinzi că drumul îngust al tăgăduirii de sine este drumul către sănătate.” *Ibid.*

Cei săraci să-şi amintească că o mică varietate de alimente - din cele ce sunt nutritive - alături de alți factori de sănătate accesibili tuturor (apa, aerul pur de dimineață, exercițiile, soarele, activitatea musculară, încrederea în Dumnezeu şi iubirea pentru semeni) conduc la acelaşi rezultat - sănătate.


În orice loc
bărbaţii şi femeile
să fie încurajaţi
să-şi dezvolte talentele
în pregătirea de
alimente sănătoase
din produse naturale
ce se găsesc
în partea locului."
E. G. White
RETETE
CULÍNARE

CARTOFI UMPLUȚI

Ingrediente:
Cartofi mari şi uniformi, tofu condimentat, maioneză de soia (vezi pg. 127).

Ingrediente penru tofu:
Tofu (brânză de soia), sare, ulei de măsline (de preferat), măsline verzi sau negre, palmito (poate fi şi sparanghel, ciuperci), puțin usturoi, oregano (sau cimbru).

Mod de preparare:
Se mărunțeşte tofu şi se amestecă cu celelalte ingrediente, astfel încât să devină o cremă omogenă.
Cartofii bine spălați se coc la cuptor înfăşurați în folie de staniol. Când sunt copți se scoate folia şi se mai lasă puțin în cuptor penru a se usca coaja. Se taie în jumătate, pe lungime şi se umplu cu crema obținută. Se serveşte cu maioneză de soia.

CARTOFI UMPLUȚI CU TOFU

Ingrediente:
Cartofi mari şi sănătoşi, tofu sau brânză dulce, maioneză de soia (vezi reţeta de la pg. 127).

Ingrediente pentru tofu:
Tofu (brânză de soia), sare, măsline tocate mărunt, ciuperci fierte şi tocate mărunt, pătrunjel verde şi alte condimente, după gust.

Mod de preparare:
Se amestecă toate ingredientele amintite mai sus obținându-se o pastă omogenă.

Cartofii se spală, se curăță, se fierb, dar nu definitiv, apoi se taie pe lungime şi se umplu cu pasta obținută mai sus. Se înfăşoară în foiță de staniol şi se pun pe grătar în cuptor. Se servesc calzi.

BIFTEC DE GLUTEN

Ingrediente:

Chifteluțe de gluten obținute astfel: O cană de făină de gluten şi o jumătate de cană de griş se amestecă bine şi se adaugă apă călduță (ca de frământat), amestecându-se în continuare. Se obține o cocă de consistența unei bucăți de brânză dulce, care se lasă la scurs într-o strecurătoare.

Separat se face o supă bine concentrată cu mult zarzavat, usturoi, busuioc, mentă, cimbru sau oregano (la alegere, după bust). Se taie bucăți ca niște chifteluțe din coca obținută, care se fierb în supă. Când sunt fierte se scurg, se dau prin pesmet amestecat cu usturoi şi sare, se aşează într-o tavă şi se pun la cuptor. Se servesc cu piure de cartofi şi salată.

TORT DE LEGUME

Ingrediente:
Piure de cartofi (făcut dintr-un 1 ½ kg de cartofi), pregătit cu ulei, sare, lapte de soia (poate fi praf) şi 3 grăunţi de usturoi.

Se pregătesc trei umpluturi:
1. Dovelac ras şi pregătit ca pentru plăcintă, dar fără zahăr, 2 grăunţi de usturoi, ulei, sare şi pătrunjel tocat fin.
2. Spanac opărit în apă şi amestecat cu sare, ½ ceapă şi 2 grăunţi de usturoi, ulei şi nuci tăiate mărunt.
3. Ciuperci fierte şi tocate mărunt sau 2 căni de boabe de porumb fierte şi amestecate cu grăunţi de usturoi, sare, ulei şi măsline tocate mărunt. Amestecaţi acestea cu o lingură de amidon dizolvat cu ½ de pahar de apă.

Mod de preparare:
Pe un platou aşezaţi piure-ul de cartofi, apoi reţeta 1, din nou piure de cartofi, reţeta 2, piure de cartofi, apoi reţeta 3 şi pe ultimul strat puneţi piure de cartofi. Neteziţi cu o lingură unsă cu ulei şi decoraţi cu boabe de porumb, mazăre, măsline etc.

PLĂCINTE 1

INGREDIENTE:

Umplutură de gluten
2 căni cu bucăți de soia înmuiată în apă, 2 roşi tăiate în cuburi, 1 ceapă tocată mărunt, 4 grăunți de usturoi pisați. Fierbeți înăbuşit şi apoi adăugați oregano, ulei, sare, măsline negre tăiate mărunt.

Umplutură de ciuperci
Ciuperci tocate, ceapă, usturoi, roşii, pătrunjel, sare. Amestecați toate ingredientele apoi le căliți într-o cratiță, adăugând câte puțină apă. Când sunt gata se adaugă uleiul.

Umplutură din tofu
Tofu mărunțit şi amestecat cu ulei, sare, usturoi şi oregano.

Aluatul
3 căni de făină, ½ cană de germeni de grâu, ½ cană de tărâțe sau făină inegrală, 6 linguri de ulei, 2 linguri de lecitină de soia, 3 linguri de lapte de soia (praf), 30 g de drojdie, apă caldă.

Mod de preparare:

Din ingredientele de mai sus obțineți o cocă consistentă împărțită în bucățele potrivite din care faceți biluțe mari. Le presați cu mâna şi pe turtele astfel obținute apăsați cu o cană pentru a face loc umpluturii. Presărați cu făină şi umpleți cu umpluturile obținute după instrucțiunile de mai sus.

PLĂCINTE 2

INGREDIENTE PENTRU UMPLUTURĂ:

3 roşi, 1 ceapă, 3 grăunţi de usturoi, ½ pachet de tofu, oregano, sare, ulei. Tăiaţi roşiile, ceapa şi tofu în cuburi, amestecaţi cu usturoiul pisat, uleiul, sarea şi oregano (cimbru sau alt condiment).

INGREDIENTE PENTRU COCĂ:

1 ceaşcă de făină de gâu integral, 2 căni de făină albă, ½ ceaşcă de germeni de grâu, 6 linguri de ulei, 2 linguri de lecitină de soia, 40 g drojdie, apă călduţă sau lapte de soia.

MOD DE PREPARARE:

Amestecaţi pentru început toate ingredientele uscate. Adăugaţi apa sau laptele de soia (cald) şi amestecaţi până obţineţi o masă omogenă. Modelaţi diverse forme, tăiaţi longitudinal şi umpleţi cu umplutura obţinută din reţeta de mai sus. Aşezaţi-le în tavă şi coaceţi-le la cuptor.

GLUTEN CU CARTOFI LA CUPTOR

Ingrediente:

500 g de gluten pregătit, 1 kg de cartofi fierți în vapori, tăiați în patru, ceapă verde tocată mărunt, pătrunjel tocat fin, 3 grăunți de usturoi, sare după gust, 3 linguri de ulei, alte condimente după gust.

Mod de preparare:

Glutenul amestecat cu toate ingredientele, mai puțin cartofii, se pune într-o tavă, se acoperă cu folie de staniol şi se coace în cuptor. Se scoate din cuptor şi se aşează în mijlocul unui vas Jena. Cartofii se aşează pe margini, se stropesc cu ulei şi se condimentează. Se pune vasul de Jena la cuptor până se rumeneşte.

MAIONEZĂ DE SOIA

MAIONEZĂ ALBĂ

Ingrediente:
2 linguri de lapte praf de soia, sucul de la o lămâie mare, o linguriță de sare, un pahar şi jumătate de apă, 5 linguri de ulei, un grăunte de usturoi, mucilagiu de orez.

Mod de preparare:
Se mixează în blender toate ingredientele, în afară de ulei şi mucilagiu, care se adaugă câte puțin, mai întâi uleiul, apoi mucilagiul, până ce pasta devine o maioneză.

MAIONEZĂ PORTOCALIE

Ingrediente:
Aceiaşi rețetă ca la maioneza albă, doar că se mai adaugă un morcov crud.

Mod de preparare:
Bateți în blender mai întâi morcovul ras cu puțină apă, apoi amestecați cu maioneza albă.

MAIONEZĂ VERDE

Ingrediente:
Aceiaşi rețetă ca la maioneza albă, doar că se mai adaugă pătrunjel.

Mod de preparare:
Se bate în blender mai întâi pătrunjelul cu puțină apă, apoi se adaugă maioneza albă.

MAIONEZĂ MARON

Rețeta de maioneză albă la care se adaugă măsline negre tăiate mărunt. (Nu puneți sare până nu gustați, deoarece măslinele sunt deja sărate).

MAIONEZĂ ROZ

Ingrediente:
Aceiaşi rețetă ca la maioneza albă. Se adaugă o bucată de sfeclă roşie.

Mod de preparare:
Bateți în blender sfecla roşie rasă, cu puțină apă şi adăugați pasta obținută la maioneza albă.

SARMALE CU CIUPERCI

Ingrediente:
O varză mare, 2 căni de orez, 5-6 cepe, ½ kg de ciuperci, 2-3 morcovi, sare, ulei, bulion de roşii, bulion de ardei, cimbru, mărar (condimentele se adaugă după gust).

Mod de preparare:
Ceapa se taie mărunt, se pune într-un vas adăugându-se puțină sare şi se pune pe aragaz la foc mic. Se amestecă mereu şi se adaugă treptat câte puțină apă. Se curăță morcovul, se spală, se rade mărunt şi se adaugă la ceapă. Se adaugă, de asemeni, ciupercile spălate bine şi tăiate mărunt. Când zarzavaturile sunt fierte se adaugă orezul care s-a fiert separat, dar nu definitiv (doar cât să se înmoaie puțin bobul). Se amestecă toate şi se potriveşte de sare. Se condimentează cu cimbru, mărar etc.

Varza se opăreşte în apă cu sare astfel: Se aşează varza într-un vas mai înalt în care fierbe apa. Se scoarte cotorul tare din mijloc. Pe măsură ce frunzele exterioare se înmoaie, acestea se îndepărtează până ce rămâne doar mijlocul. După ce frunzele s-au înmuiat suficient se lasă să se răcească, apoi se taie nervurile mari, iar dacă este necesar o foaie se împarte în două sau în trei. Se fac sarmale punând în mijloc umplutură şi înfăşurând frunza. Se aşează într-un vas penru a putea fi pus la cuptor. Pe fundul vasului se pun crenguțe de cimbru sau mărar. Se stropesc cu bulion de roşii şi ardei sau se fierb doar în apă cu sare şi ulei. Se pot servi cu smântână.

CLĂTITE CU SPANAC ŞI NUCI

Ingrediente:

½ din vasul blenderului cu apă, 3 linguri de ulei, 2 linguri lecitină de soia, 1 linguriță de sare, 2 grăunți de usturoi, ½ ceapă, ½ ceaşcă cu germeni de grâu, făină de grâu.

Mod de preparare a umpluturii:

Căliți frunze de spanac, tocate fin, cu usturoi, ceapă tocată, sare. Spre sfârşit se adaugă ulei şi nuci pisate.

Prepararea clătitelor:

În blender se mixează cu apă toate ingredientele, mai puțin făina. Când totul se dizolvă se adaugă făina până ce devine o cocă moale. Se coc clătitele în tigaia de teflon. (Pentru început se înfierbântă bine tigaia, apoi se dă focul foarte mic). Se umplu cu umplutura obținută din rețeta de mai sus. Se pot rula sau împături în sferturi (vezi figurile de mai jos). Se aşează pe un platou şi se pun jumătăți de nuci printre ele. Se poate turna deasupra şi un sos.

PÂINE INTEGRALĂ

Ingrediente:
1 kg de făină, 100 g de germeni de grâu, 100 g tărâțe de grâu, 100 g făină de grâu inegrală, 100 g grâu înmuiat, 50 g semințe de susan, 50 g semințe de in, 2 linguri de lecitină de soia, 5 linguri de ulei de porumb, 1 - 2 linguri de sare, 30 g drojdie, apă caldă.

Mod de preparare:
Amestecați toate ingredientele uscate. Puneți în centrul amestecului uleiul, lecitina şi drojdia dizolvată. Amestecați cu puțină făină, apoi lăsați-le să crească. După ce drojdia a crescut suficient, se adaugă apa caldă şi se frământă până ce are o consistență potrivită.

Lăsați să crească. Frământați din nou şi formați pâinile. Lăsați din nou să crească. Se coace la cuptor la temperatură medie.

DIFERITE PATEURI

Pateu de bază

Ingrediente:
1 ceapă tocată, 3 grăunţi de usturoi pisaţi, 1 ceaşcă de lapte de soia rece, 5 linguri de făină de grâu, 1 linguriţă de sare.

Mod de preparare:
Se înăbuşe ceapa, usturoiul şi sarea. Adăugaţi făina dizolvată în lapte de soia. Se adaugă încet, la foc mic, până ce compoziţia se îngroaşă.

Pateu de spanac

Ingrediente:
Pateu de bază, 1 ceaşcă de spanac fiert, ¼ pahar mare de apă, 3 linguri de ulei, sare după gust.

Mod de preparare:
Bateţi toate ingredientele în blender şi adăugaţi câte puţin din pateul de bază până ce devine omogen.

Pateu de năut (poate fi fasole, fasole soia, mazăre sau linte).

Ingrediente:
1 ceaşcă de boabe fierte, ½ ceapă tocată fin, 3 grăunţi de usturoi, sare după gust, condimente după gust, 3 linguri de ulei, 1 linguriţă de boia dulce, ½ pahar mare de lapte de soia.

Mod de preparare:
Căliţi ceapa şi usturoiul şi adăugaţi celelalte ingrediente, bătând totul în blender.

Pateu de conopidă

Ingrediente:
O jumătate de conopidă potrivită, fiartă, sare după gust, 3 linguri de ulei, 6 nuci pisate mărunt, 1 lingură de pătrunjel tocat, 1 lingură de ceapă verde tocată, 1 ceaşcă de lapte de soia.

Mod de preparare:
Bateţi în blender toate ingredientele, mai puţin pătrunjelul şi ceapa, care se adaugă după ce pateul este gata.

PIZZA CU PATRU GUSTURI

Aluatul - ingrediente:

½ de ceaşcă de făină de grâu inegral, 2 ceşti de făină, ½ ceaşcă cu germeni de grâu, 3 linguri de lapte praf de soia, 1 lingură de lecitină de soia, 3 linguri de ulei, apă caldă.

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele şi amestecaţi bine penru a obţine o cocă moale. Repartizaţi coca în părţi proporţionale, după cum doriţi să fie pizza. Lăsaţi să crească şi apoi întindeţi foaia care va fi puţin mai mare decât forma în care se va coace. Umpleţi acest spaţiu adiţional cu o umplutură specială (vedeţi modul de preparare mai jos), apoi rulaţi şi apăsaţi foaia ca să se lipească.

Umplutură specială:

Preparaţi o cremă cu apă, lapte de soia praf, făină, ceapă, usturoi şi sare. Trebuie să fie consistentă. Amestecaţi-o cu tofu, ulei şi sare, ciuperci şi puţină cremă albă (vezi pg. 120).

Sos de roşii:

Fierbeţi câteva roşii în vapori. Decojiţi-le, mixaţi-le în blender cu sare, ulei, ceapă şi usturoi. Ungeţi cu aceasta partea din mijloc la pizza şi puneţi umplutura deasupra. Lăsaţi să crească şi coaceţi la cuptorul încălzit potrivit.

Umplutură de porumb:

Folosiţi boabe de porumb fiert, tofu, câteva linguri de cremă specială menţionată mai sus, oregano, ulei, sare, măsline şi rondele de tomate. Amestecaţi brânza, porumbul şi crema. Umpleţi aluatul şi ornaţi-l cu alte ingrediente.

Umplutură de ciuperci:

Folosiţi ciuperci tăiate felii, usturoi, ulei, rondele de roşii, sare, ulei, măsline, măghiran. Ciupercile se fierb cu puţină apă, usturoi, iar la sfârşit se adaugă frunzele de măghiran. Umpleţi pizza şi ornaţi cu rondele de roşii, măsline şi rondele de ceapă.

Umplutură de pizza vegetariană:

Folosiţi brocolli, conopidă, porumb, ciuperci, toate fierte. Folosiţi, de asemeni, ceapă, usturoi, roşii tocate în cuburi, sare, ulei şi oregano sau pătrunjel. După ce aţi uns aluatul cu sos puneţi toate zarzavaturile potrivit de sărate. Deasupra puneţi rondele de roşii şi ceapă, măsline, oregano sau pătrunjel. Stropiţi cu ulei când pizza este coaptă.

DROB DE DOVLEAC

Ingrediente:

Dovleac ras, 1 pahar de pulpă de roşii obţinut ca la reţeta precedentă, 3 pahare de grâu încolţit sau tărâţe mai mare, sare, mentă tocată, ulei, 2 cepe tocate, 4 grăunţi de usturoi.

Mod de preparare:

Tăiaţi dovleacul, curăţaţi-l de coajă, radeţi miezul pe răzătoarea mare, apoi caliţi-l pe foc (fără ulei), amestecând mereu.

Înăbuşiţi ceapa cu usturoiul şi menta, adăugând câte puţină apă. Adăugaţi şi celelalte ingrediente.

Puneţi într-o formă unsă şi lăsaţi-l la cuptor până ce se rumeneşte bine.

PLACINȚELE DE SPANAC

Ingrediente:
2 pahare de spanac fiert în vapori, 1 ceapă, 5 grăunți de usturoi, 1 pahar cu lapte de soia, ½ pahar germeni de grâu, făină, sare.

Ingrediente pentru umplutură:
Pate de mazăre (linte, fasole soia) şi ciuperci tăiate mărunt (vezi rețeta de la pg. 131).

Mod de preparare:
Înăbuşiți spanacul, ceapa, usturoiul adăugând sare. Bateți în blender cu lapte de soia, adăugând germeni de grâu şi făina, penru a se obține un aluat. Întindeți o foaie şi puneți umplutura pe o margine, apoi îndoiți foaia peste umplutură şi tăiați cu un pahar. „Plăcințelele" obținute se fierb în apă cu sare, se aşează pe un platou şi deasupra se toarnă suc de roşii.

ARDEI UMPLUȚI

Ingrediente:

Ardei gras roşu, orez (câte o lingură pentru fiecare ardei), ceapă (5-6 bucăți, penru 10 ardei), 2-3 morcovi, cimbru, pătrunjel verde, ulei, sare.

Umplutura:

Ceapa se taie mărunt, se pune într-un vas pe foc, cu puțină sare. Se amestecă des, dacă este nevoie se adaugă 2-3 linguri de apă. După câteva minute se pune morcovul ras. Când ceapa s-a înmuiat se adaugă orezul spălat. Se completează cu apă până ce orezul este acoperit. Când este aproape fiert şi apa s-a încorporat se dă la o parte de pe foc. Se lasă să se răcească, apoi se condimentează cu cimbru, pătrunjel tocat mărunt şi mărar (după gust). Se poate pune şi boia dulce. De asemenea, în această umplutură se pot pune ciuperci fierte, tăiate mărunt apoi se potriveşte de sare şi ulei.

Mod de preparare:

Ardeii se spală, li se scoate cotorul şi se scutură bine ca să cadă semințele. Se umplu cu compoziția de mai sus. Se aşează înt-un vas Jena în care s-a pus crenguțe uscate de mărar. Dacă a mai rămas orez, acesta se poate pune printre ardei. Separat se face un sos de roşii şi se toarnă peste ardei. Se acoperă vasul şi se pune la cuptor.

PLĂCINTĂ DE CIUPERCI CU TOFU

Ingrediente:

2 căni de făină de grâu, ½ cană de tărâțe de grâu, ½ cană de germeni de grâu, 40 g de drojdie, 1 lingură de lecitină de soia, 1 lingură de ulei, 2 linguri de lapte praf de soia, 4 linguri de ulei.

Ingrediente pentru umplutură:

2 roşi tăiate mărunt, 1 ceapă, 3 grăunți de usturoi pisați, sare, ulei, oregano, 1 ardei verde şi 1 roşu, tăiați fâşi fine, ½ pachet de tofu tăiat fâşii fine, ciuperci tocate fin.

Mod de preparare:

Pregătiți aluatul (bine frământat, bine întins). Umpleți patea din mijloc (lăsând de jur împrejur un spațiu neumplut) punând intercalat ciuperci, ardei şi tofu. Puteți adăuga condimente. Rulați încet. Deasupra decorați cu flori, fundițe, frunze, făcute din acelaşi aluat. Lăsați să crească plăcinta şi puneți-o la cuptor, acoperind floricelele de decor cu folie de aluminiu pentru a nu se arde. Când scoateți plăcinta din cuptor e bine să fie stropită cu ulei.

SALATĂ CRUDĂ SPECIALĂ

Ingrediente:

Salată verde, morcov ras, sfeclă roşie rasă, ceapă tăiată rondele fine, ridiche rasă, castraveţi tăiaţi rondele, flori făcute în formă de cală din ridiche albă, un dovlecel sau vânătă, o floare făcută din roşie, măsline negre şi verzi, frunze de pătunjel, ramuri de creson, ceapă verde, nuci, boabe de porumb.

Mod de preparare:

Pe un platou rotund aşezaţi frunze de salată (de preferat creaţă), apoi puneţi succesiv rondele de ridiche, morcov ras, sfeclă, castravete, ceapă. Faceţi un aranjament folosind şi fâşi fine de dovlecel, ramuri de pătrunjel sau creson, ceapă verde. Întrebuinţaţi toată imaginaţia penru a obţine un interesant joc de culori.

SALATĂ DE LEGUME

Ingrediente:

Sfeclă roşie rondele, flori făcute din morcov, felii de cartofi, flori făcute din conopidă, flori din brocolii, boabe de porumb, mazăre, cartofi tăiaţi cuburi, rondele de dovlecel, sparanghel, ciuperci.

Mod de preparare:

Aşezaţi conopida în centrul platoului şi adăugaţi celelalte ingrediente formând un contrast de culori şi obţinând o oarecare simetrie. Ornaţi cu boabe de porumb şi mazăre, ciuperci şi floricele obţinut din morcov tăiat în diferite forme. Modificaţi conform gustului. Amintiţi-vă că aspectul vizual are o mare influenţă asupra apetitului.

„HOT DOG" VEGETARIAN

Ingrediente:
Pâine integrală de forma hot dog, obținută cu ajutorul rețetei de la pg. 130, un ardei, 1 ceapă, 3 găunți de usturoi, sare după gust, 3 roşi, oregano, ulei, cârnați de soia.

Mod de preparare:
Tăiați roşile, ceapa şi ardeiul în rondele şi înăbuşiți-le cu usturoiul pisat, sarea şi oregano. Stingeți focul şi adăugați uleiul. Separat fierbeți cârnații în apă, sare şi ulei. Tăiați pâinea transversal, puneți sos, 1-2 cârnați şi în final muştar preparat în casă după rețeta de mai jos.

KETCHUP:

Ingrediente:

1 pahar cu pulpă de tomate (vezi pg. 132), 2 linguri de ulei, 2 linguriţe de miere, 1 linguriță de sare, 2 linguriţe de suc de lămâie, 1 ceapă, 2 grăunți de usturoi, frunze de măghiran, o ramură de oregano.

Mod de preparare:
Bateți totul în blender şi păstrați la frigider.

MUŞTAR:

Ingrediente:
2 linguriţe de şofran, 1 ceaşcă de maioneză de morcov (vzi rețeta de la pg. 127), 1 lingură cu suc de ceapă, 1 lingură cu suc de lămâie, ½ lingură de boia dulce, sare după gust, 1 grăunte de usturoi.

Mod de preparare:
Bateți în blender toate ingredientele, mai puțin maioneza de morcov şi, în final, amestecați totul. Păstrați la frigider.

SANDWICH SPECIAL

Ingrediente:

Pâine integrală pentru hamburger (vezi pg. 130), 2 frunze de salată creaţă, 3 rondele de roşii, 5 rondele de ceapă, oregano, ulei, sare, maioneză de morcov (vezi pg. 127), măsline tocate (verzi sau negre), 1 bucată de tofu, înnăbuşit în teflon, hamburger vegetal (vezi reţeta de mai jos), morcov ras, porumb fiert, rondele de palmito (sau siuperci fierte şi tăiate fin).

Mod de preparare:

Tăiaţi pâinea, ungeţi cu maioneză şi completaţi punând celelalte ingrediente condimentate cu ulei, sare, oregano şi maioneză.

HAMBURGER

Ingrediente:

2 căni de proteină vegetală sau făină de gluten înmuiată, ½ cană de măsline tocate, 1 ceapă rasă, 3 grăunţi de usturoi, oregano, sare, 2 roşi decojite şi fără seminţe, bine mărunţite, făină, 1 lingură de lecitină de soia, 3 linguri de ulei, apă.

Mod de preparare:

Amestecaţi toate ingredientele şi formaţi hamburgeri. Rumeniţi-i în teflon sau coaceţi-i la cuptor.

SUPĂ SPECIALĂ

Ingrediente (1):

1 cană de macaroane integrale de gluten, 1 cană de mazăre proaspătă, 1 cană de fasole albă (aceste trei ingrediente trebuie fierte), sare, dafin, 3 linguri de verdeață (pătrunjel şi ceapă verde tocată mărunt), 3 lingură de ulei.

Ingrediente (2):

½ cană de morcov, dovleac, dovlecel, roşii, ceapă şi țelină (sau praz), varză şi păstăi de fasole verde, toate tăiate cuburi, 4 grăunți de usturoi.

Mod de preparare:

Fierbeți toate ingredientele din prima grupă în 2 litri de apă. Când sunt fierte amestecați ingredientele din a doua grupă şi stingeți focul, lăsând cratița acoperti pentru a-şi păstra mirosul specific.

SUFLEU DE CARTOFI

Ingrediente:

500 g de cartofi tăiați rondele şi fierți în vapori, 2 linguri de lapte praf de soia, 2 grăunți de usturoi, 3 linguri de amidon de porumb, 3 linguri de ulei, 2 pahare de apă, sare.

Mod de preparare:

Amestecați toate ingredientele, puneți-le într-o tavă în cuptor, aranjați cartofii pentru a fi bine repartizați pe toată tava, coaceți până se rumenesc deasupra.

TORT CU MULTE FOI

Ingrediente:

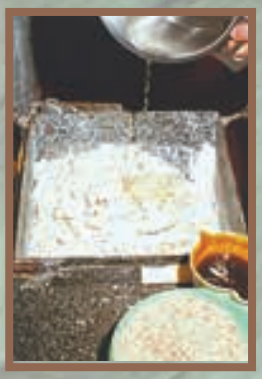
3 căni de făină, 1 cană cu gemeni de grâu, ½ cană cu faină de grâu inegrală, 1 lingură de lecitină de soia, 1 lingură de ulei, 2 linguri de lapte praf de soia, 40 g drojdie, apă caldă.

Mod de preparare:

Amestecați toate ingredientele astfel încât să obțienți o masă fină şi omogenă. Întindeți şi împărțiți aluatul în trei părți (întins fiind), Ungeți două dintre ele, cerneți deasupra amidon şi pliați-le, punând pe a treia deasupra celor două. Repetați această operație de mai multe ori. Întindeți apoi o foaie fină, tăiați-o de mărimea tăvii şi coaceți-o pe dosul tavei la foc potrivit, cu multă atenție ca să nu se ardă. Coaceți în felul acesta tot aluatul.

Umpleți foile cu dulceață de căpşuni diluată cu apă şi îndulcită cu miere, în care adăugați amidon de porumb, astfel încât să devină o cremă. Decorați tortul cu căpşuni proaspete şi nucă de cocos.

TORT DIN BILUȚE



Ingrediente:

2 căni de făină de grâu, ½ cană cu gemeni de grâu, ½ cană tărâțe de grâu sau ovăz, 2 lingură de lecitină de soia, 5 linguri de ulei, 3 linguri de lapte praf de soia, 2 linguri de coajă de lămâie, 1 lingură de vanilie, 2 căni de miere, 40 g drojdie, apă caldă sau suc de porticale cald, puțină sare, dulceață naturală după preferință.

Mod de preparare:

Puneți toate ingredientele într-un recipient potrivit şi amestecați, bătându-le până atinge consistența unei pâini. Lăsați să se odihnească 30 de minute. Formați biluțe şi umpleți cu ele o cratiță unsă, punându-le intercalat. Lăsați să crească până ce îşi dublează volumul. Coaceşți în cuptor la temperatură medie (aprx. 30 minute) şi ungeți deasupra cu miere, apoi decorați-le după plăcere.

TORT DE OREZ CU MIERE

Ingrediente:

1 cană cu făină de secară, ½ cană cu gemeni de grâu, 1 ½ cană cu făină de grâu, 1 lingură de lecitină de soia, 3 linguri de ulei, 1 cană de miere, 4 linguri de susan, vanilie, coajă de lămâie rasă, 80 g de drojdie, 1 linguriță de mentă tocată fin, 1 cană de orez solubil praf.

Mod de preparare:

Din toate ingredientele se prepară un aluat de consistență puțin mai moale decât o pâine, bateți bine aluatul şi puneți-l într-o cratiță unsă şi tapetată şi lăsați-l să crească (este necesar să aşteptați mai mult pentru că mierea împiedică creşterea). Coaceți tortul în cuptor la temperatură medie. Puteți încerca dacă este copt cu o scobitoare.

Umplutura:

1 ½ cană de prune tocate, 1 de nuci pisate, miere după gust, amestecate toate până ce devin o cremă.

Cremă pentru însiropat:

Preparați o cremă suficient de consistentă cu lapte de soia, vanilie, făină şi miere. Puneți în blender ½ din acestă cremă, adăugați puțin lapte şi miere şi apoi mixați până ce devine ca un lapte condensat. Tăiați blatul tortului în trei penru a-l umple. Însiropați fiecare parte cu crema subțire, apoi umpleți cu crema de umplutură.

Cremă pentru decor:

Preparați în blender o cană de cremă pentru însiropat, 2 căni de susan, vanilie, coajă rasă de lămâie, lapte de soia (suficient pentru a reuşi să îl mixați) şi orez praf solubil (până ce devine colorat ca şi ciocolata). Adăugați o lingură de ulei în timp ce bateți pentru a deveni strălucitor. Puneți această cremă deasupra tortului şi decorați cu nuci, cireşe şi prune.

BISCUIȚI CU SUSAN

Ingrediente:

1 cană cu făină de secară, ½ cană cu gemeni de grâu, ½ cană de susan, 1 pahar de lapte (paote fi de soia), coaja rasă de la o lămâie, 1 lingură de lecitină de soia, miere după gust, vanilie, nucă de cocos, dulceață după preferință (pentru umplutură).

Mod de preparare:

Se amestecă toate ingredientele, se frământă şi se întinde o foaie potrivit de groasă (pentru a nu se lipi se ung mâinile şi sucitorul cu puțin ulei). Cu un pahar se taie forme de biscuiți rotunzi. Se pun câte doi biscuiți, punând la mijloc o dulceață la alegere (sau gem). Puneți dulceață şi de jur împrejurul biscuiților şi presărați-i cu nucă de cocos.

SALATĂ ÎN COŞULEȚ

Ingrediente:

1 pepene galben (de preferință din acela turcesc, care are coaja tare), diferite fructe de sezon, la care se adaugă stafide, nuci etc.

Mod de preparare:

Se taie un pepene galben ca în figura de mai sus penru a forma un coşuleț. Se face o salată de fructe după preferință, la care se pot adăuga fulgi de cereale, nuci sau alune. Se decorează după plăcere.

COMPOT FESTIVAL

Ingrediente:
Prune, stafide sau struguri, pere proaspete sau uscate, miere, amidon de porumb.

Mod de preparare:
Se pun fructele spălate şi tăiate în cuburi într-un vas peste care se toarnă apă suficientă pentru a putea să fiarbă. Când fructele s-au înmuiat se adaugă amidon de porumb diluat în apă, atât cât este necesar pentru a căpăta consistenţa unui sos. Se adaugă miere după gust şi se stinge focul.

BOMBOANE

Ingrediente:

½ cană de stafide, ½ cană de prune fără sâmburi, ½ cană de caise fără sâmburi, ½ cană de smochine uscate, ½ cană de nucă de cocos, 1 cană de nucă măcinată, 1 cană de făină de ovăz sau fulgi de ovăz fini, miere după gust.

Mod de preparare:
Puneți fructele uscate în apă penru a se înmuia. Dați-le prin maşina de tocat, adăugați şi celelalte ingrediente. Amestecați totul şi formați biluțe de mărimi potrivite. Aşezați-le pe bucăți de staniol colorat şi presărați cu nucă măcinată şi nucă de cocos.

COZONAC SPECIAL

Ingrediente:

2 căni de făină de grâu, 1 cană cu gemeni de grâu, 50 g de drojdie, miere după gust, coajă rasă de lămâie, 3 linguri lapte praf de soia, 2 linguri lecitină de soia, 6 linguri de ulei, suc de portocale cald, 100 g de stafide, 100 g fructe cristalizate, 100 g de nuci tăiate mărunt.

Mod de preparare:

Amestecaţi fructele cristalizate, stafidele şi nucile cu 4 linguri de făină. Într-un alt vas amestecaţi toate celelalte ingrediente uscate şi formaţi, cu ajutorul sucului de portocale cald, un aluat de consistenţa aluatului de tort, dar mai puţin rigid. Amestecaţi fructele în acest aluat şi peneţi-l într-o formă aleasă de dumneavoastră. Cu mâna unsă în ulei neteziţi partea de sus a cozonacului şi daţi-i forma dorită. Lăsaţi-l să crească şi coaceţi-l la foc slab. Când cozonacul este copt ungeţi-l cu miere.

BUDINCĂ DE PÂINE

Ingrediente:

1 pâine, 100 g nucă de cocos, 1 pahar de lapte, coajă de lămâie rasă, vanilie, 1 ½ pahar de miere, 2 linguri de ulei, 1 lingură de lecitină de soia, 3 pere uscate tăiate mărunt, 5 caise uscate, 5 smochine uscate, de asemenea, tăiate mărunt, stafide, nuci mărunțite bine, ½ pahar de amidon de porumb.

Mod de preparare:

Se pune pâinea la înmuiat în apă caldă timp de 20 de minute, după care se scurge apa. Se adaugă celelalte ingrediente, se amestecă bine şi se pune compoziția într-o tavă unsă şi tapetată. Se coace la temperatură potrivită până se rumeneşte.

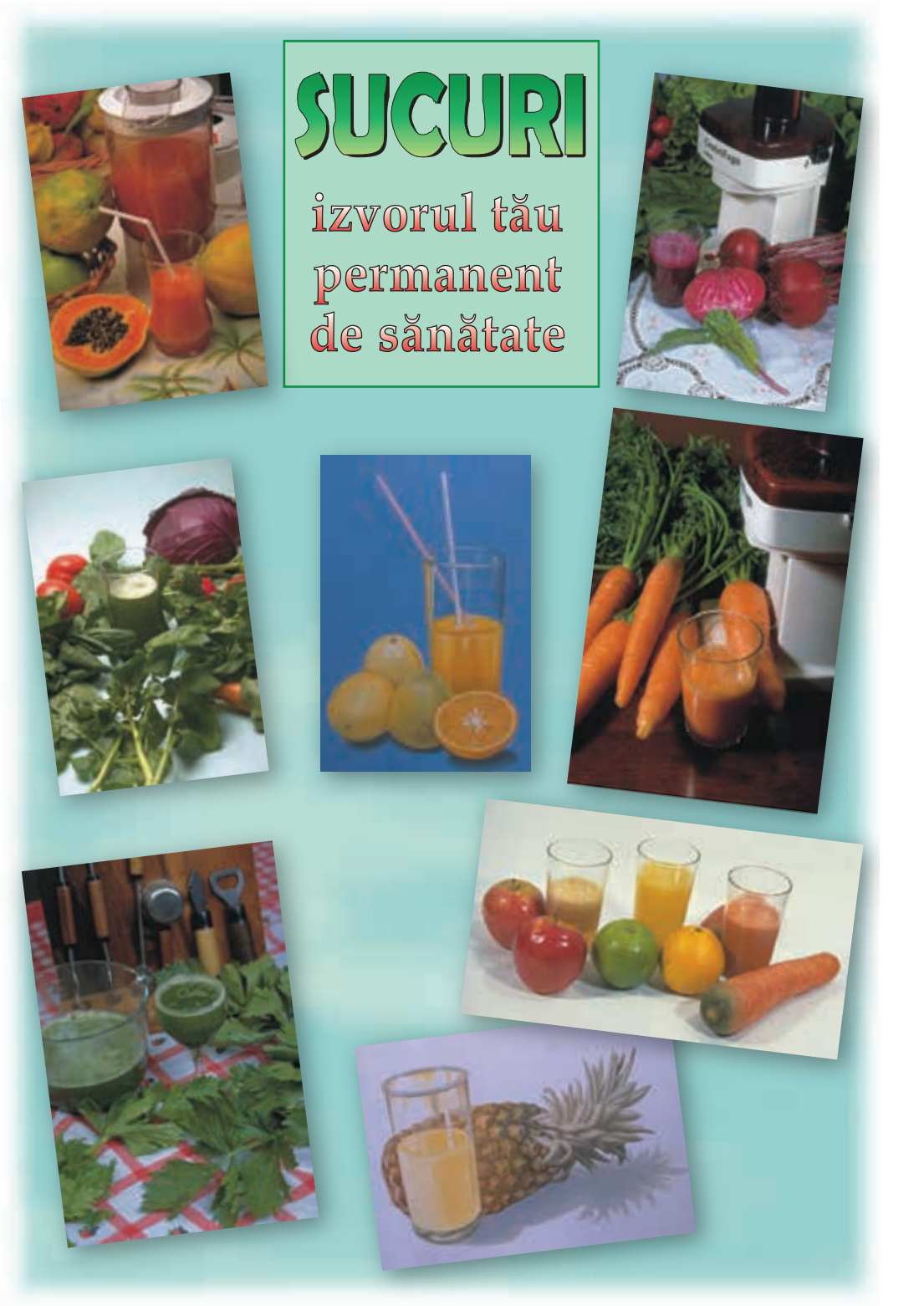
RULADĂ CU PIERSICI

Ingrediente:

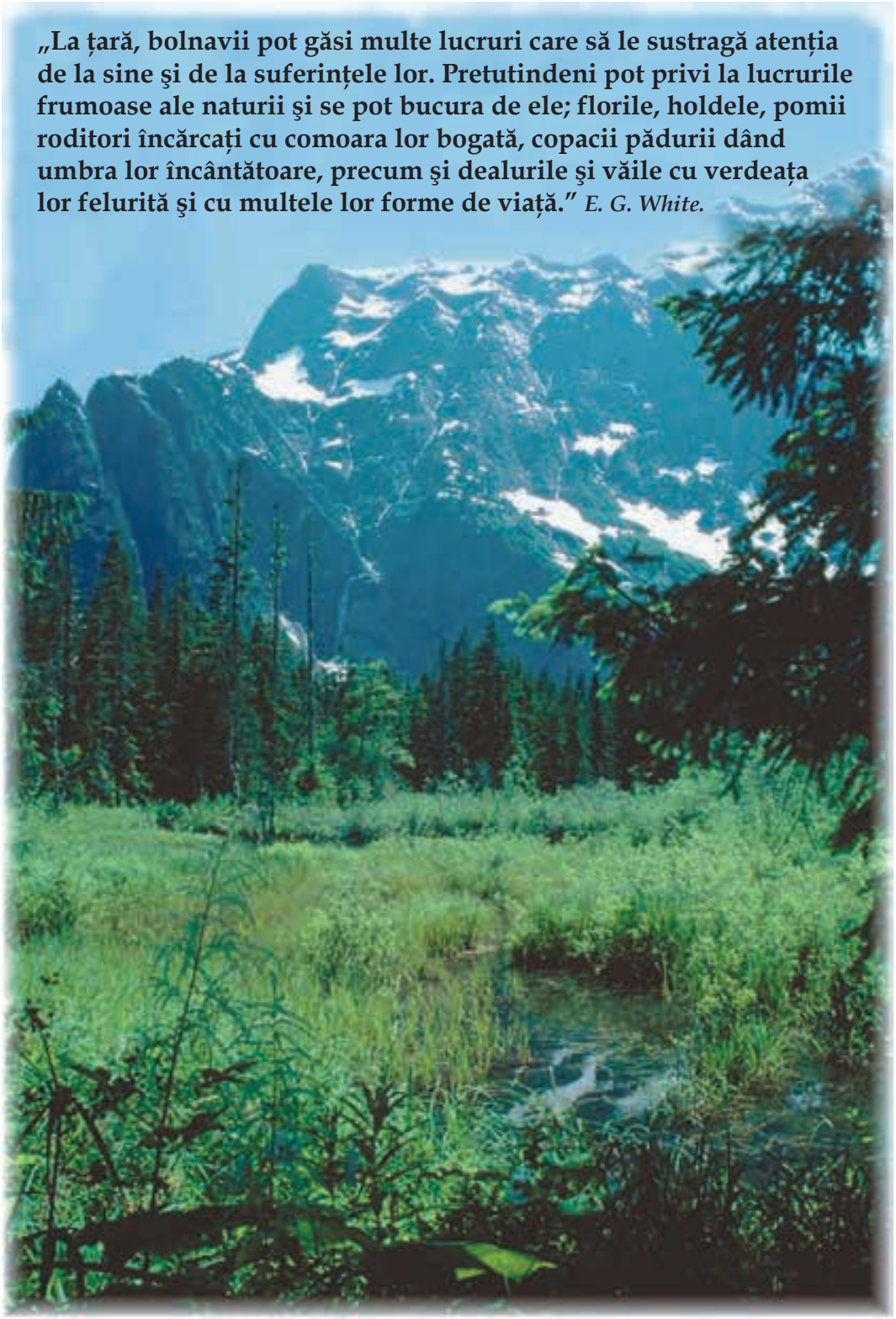
2 căni de făină, ½ cană cu gemeni de grâu, 2 căni de apă caldă, 2 linguri de lecitină de soia, 4 linguri de ulei, 1 lingură de zahăr (de treistie) sau miere, 30 g drojdie, coajă rasă de lămâie, 3 linguri de lapte praf de soia, 2 linguri de anason.

Mod de preparare:

Fierbeți anasonul în apă şi strecurați. Amestecați celelalte ingrediente şi pregătiți un aluat (trebuie să fie mai moale decât cel de pâine). Bateți aluatul pentru a deveni fraged, lăsați-l să crească şi puneți-l într-o tavă unsă şi tapetată, fiind de o grosime de 2-3 cm. Lăsați-l să crească din nou şi coaceți-l la o temperatură potrivită. Puneți-l pe un prosop umed peste care ați presărat nucă de cocos, tăiați marginile şi umpleți cu gem de piersici (sau alt gem), apoi rulați cu atenție. Decorați rulada după cum doriți.


SUCURI
izvorul tău
permanent
de sănătate

„La țară, bolnavii pot găsi multe lucruri care să le sustragă atenția de la sine şi de la suferințele lor. Pretutindeni pot privi la lucrurile frumoase ale naturii şi se pot bucura de ele; florile, holdele, pomii roditori încărcați cu comoara lor bogată, copacii pădurii dând umbra lor încântătoare, precum şi dealurile şi văile cu verdeața lor felurită şi cu multele lor forme de viață." *E. G. White.*



Capitolul 15

Tratamente naturale

La intrarea în lupta pentru vindecarea bolilor trebuie să recunoaştem că Dumnezeu prin forțele naturale pe care le-a creat în organism este Cel care produce vindecarea când noi folosim înțelept agenții naturali. Organismul în aceste circumstanțe, efectuează lucrarea sa de restaurare.

„Prin mijloacele naturale, Dumnezeu lucrează zi de zi, oră de oră, clipă de clipă, pentru a ne zidi şi reface. Când oricare din părțile corpului suferă un accident, începe de îndată un proces de tămăduire; agenții naturali sunt puşi la lucru pentru a restabili sănătatea. Însă puterea care lucrează prin aceşti agenți este puterea lui Dumnezeu. Toată puterea dătătoare de viață este de la El. Când cineva îşi revine după o boală, Dumnezeu este Acela care îl reface.

Boala, suferința şi moartea sunt lucrarea unei puteri opuse. Diavolul este nimicitorul. Dumnezeu este reparatorul.

Cuvintele rostite către Israel sunt valabile astăzi pentru cei care îşi recapătă sănătatea corporală sau sufletească: „Eu sunt Domnul care te vindec." (Exodul 15:26). Dorința pe care o are Dumnezeu pentru fiecare ființă omenească este exprimată prin cuvintele: „Prea iubitule, doresc ca toate lucrurile să-ți meargă bine şi sănătatea ta să sporească tot aşa cum sporeşte şi sufletul tău." (3 Ioan 2).

El este Acela care „îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate bolile tale; El îți izbăveşte viața din groapă. El te încununează cu bunătate şi îndurare." (Psalmi 103:3,4). E. G. White, *Divina Vindecare* pg. 112, 113.

PATRU PRINCIPII IMPORTANTE ALE VINDECĂRII PRIN NATURISM

Ca să avem succes în tratamentul bolilor trebuie să recunoaştem patru principii naturale importante.

1. Boala afectează organismul ca un tot şi nu doar în unele părți. „În boală corpul păstrează aceeaşi unitate ca şi în sănătate; boala atinge totul. Nu există perturbare care să se restrângă doar la un organ." Dr. Alexis Carrel.

„Inima, arterele, rinichii, ficatul, pancreasul şi glandele pot, de multe ori, să nu semnaleze vreo avertizare că sunt afectate de otrăvuri. Simptomele bine definite se manifestă frecvent numai când boala este foarte avansată. Primele simptome care apar în general indică că rezerva vitală este consumată." Dr. J. H. Kellogg.

„Când înțelegem bine funcțiile anatomice şi mijloacele de care se serveşte organismul nostru pentru a menține sănătatea, ajungem să ne mirăm cum încă sunt persoane bolnave." Dr. Walter Cannon.

Boala afectează întregul organism.

„În zeci de ani de studiu cercetătorii au ajuns la o concluzie: sănătatea este păstrată printr-o serie ingenioasă de apărători dispuşi în profunzime, ca liniile succesive ale unei oştiri în tranşee pentru a respinge invadatorii."- Edward Brecher.

„Aerul curat, lumina solară, cumpătarea, odihna, exercițiul fizic, dieta corespunzătoare, folosirea apei, încrederea în puterea divină, acestea sunt adevărate remedii." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 106.

2. Multe boli sunt limitate în efectele lor şi se vindecă prin sine însele. Cei mai mari medici, din trecut, ştiau că bolile sunt limitate, adică se vindecă sigur fie că facem ceva, fie că nu. Adevărul este că 80-85% din toate tipurile de boli sunt limitate, adică îşi urmează cursul normal şi în final individul se restabileşte. Dr. Henry G. Bieler.

Dr. Bernard Jensen relata că în ziua licenței lui un renumit medic a făcut următoarea afirmație: „De regulă, stimații mei colegi, voi sunteți chemați să îngrijiți multe cazuri. Veți descoperi că 85-90% din aceste consultații sunt cazuri acute. Şi, în acord cu legea de vindecare, veți constata că aceste cazuri acute se vindecă spontan. Dar vă rog, faceți orice pentru a le câştiga încrederea şi a obține prestigiu înaintea ochilor lor." Dr. Bernard Jesen.

3. Organismul se vindecă pe sine când îi sunt oferite condițiile. „Orice medic ştie că dând repaus necesar, alimentație potrivită şi liniște mintală, 90% din bolnavii lui sau mai mulți îşi recuperează sănătatea. La fel cum un vapor pe mare îşi restabileşte poziția după o furtună, tot aşa corpul uman rezistă prin sine însuşi micilor bătălii şi îşi reia cursul sănătății lăsând în urmă furtuna de boli.

Providența a pus în organismul nostru toate aceste resurse de păstrare a sănătății - o formă de inteligență care nu doarme - şi care medicii încearcă să o imite sau să o ajute, prin mijlocul remediilor şi intervențiilor. În lupta contra bolilor mereu avem ajutor în aceste forțe regeneratoare ale organismului." Dr. Richard. C. Cabot.

„Pentru aplicarea remediilor naturale este necesar un volum mare de efort şi îngrijire, pe care mulți nu îl agreează. Procesul de vindecare şi restabilire inițiat de forțele vitale ale corpului este treptat, iar acest proces i se pare lent celui nerăbdător. Până la urmă însă, se va vedea că forțele vitale ale organismului, nestingherite, îşi duc până la capăt lucrarea cu înțelepciune şi eficiență. Cei ce rămân statornici în ascultarea față de legile după care lucrează acestea vor culege răsplata în sănătate trupească şi mintală." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 106.

4. Sănătatea este premiul celor ce ascultă de legile naturale.

Contactul cu natura, buna dispoziție din familie şi alimentația corespunzătoare sunt remedii eficiente pentru menținerea sănătății fizice şi mintale.

„În general, se acordă prea puțină atenție păstrării sănătății. Este cu mult mai bine să preîntâmpini boala decât să ştii cum s-o tratezi când aceasta s-a instalat. Este datoria fiecărei persoane, în interesul său şi în interesul omenirii, de a se informa în ce priveşte legile vieții şi de a le respecta cu conştiinciozitate. Toți au nevoie să se familiarizeze cu cel mai minunat organism din câte există - corpul omenesc. Ar trebui să înțeleagă funcțiile diferitelor organe şi interdependența lor pentru o funcționare sănătoasă a tuturor. Ar trebui să studieze influența minții asupra corpului şi a corpului asupra minții şi legile care le guvernează.

Nu ni se poate reaminti îndeajuns de des că sănătatea nu depinde de întâmplare. Ea este rezultatul ascultării față de lege." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 107.

„În ultimă instanță sănătatea depinde de circulația unui sânge pur. Compoziția sângelui depinde de alimentul pe care îl mâncăm. Dacă alimentul este potrivit sângele este normal şi ficatul, rinichii, inima şi toate celelalte organe vor funcționa eficient. În aceste condiții apariția bolii este practic imposibilă.

Boala este provocată prin alimentația nepotrivită. Alimentația corectă poate restaura sănătatea unei persoane fără necesitatea de a recurge la droguri sau intervenții chirurgicale nenecesare."- Dr. Henry G. Bieler.

Boli
şi
tratamente
naturale

Multe boli își au originea
într-un stil de viață necorespunzător.
Adoptați o alimentație corectă;
folosiți remediile simple pe care le aveți la dispoziție.
Aerul curat, soarele, apa, exercițiul fizic sunt indispensabile
pentru a menține și recâștiga sănătatea.
Nu neglijați însă sfatul medicului!

Alergia

Pentru a combate această problemă este necesară întărirea sistemului imunologic şi îmbunătăţirea circulaţiei, a digestiei şi a funcţionării pielii. Este esenţial să înţelegem cauza sau agentul provocator de alergie (aliment, praf, element chimic, insecte etc.) şi să-l evităm.

Cum în mare măsură alergiile provin din erori alimentare - excesul de sare şi zahăr, folosirea condimentelor şi fripturilor, mâncare în exces - schimbarea regimului pentru altul care să fie simplu şi în acelaşi timp nutritiv în general elimină cea mai mare parte din dificultăţi.

Multe alimente cum ar fi ciocolata, brânza, fripturile, constituie cauza de alergie; abstinenţa de la aceste articole şi derivatele lor, va oferi alinarea dorită.

Consumul de ciocolată poate cauza alergia.

TRATAMENTE

- Problema poate fi în alimentele la care organismul este alergic sau în unele elemente dăunătoare din aer.
- *Reglaţi funcţiile hepatice.* Beţi ceaiuri de pelin, rozmarin, mere şi sucuri de lămâie. O linguriţă de ceai de plantă la o ceaşcă de apă caldă. Beţi de 3 ori pe zi.
- *Reglaţi circulaţia*. Beţi apă din abundenţă, faceţi băi reci, faceţi plimbări pe jos, faceţi respiraţie corectă şi profundă, ingeraţi alimente bogate în vitamina E.
- *Echilibraţi nervii* - Alimentele, sucurile, ceaiurile şi băile întăresc sistemul nervos, ajută să învingă alergiile. Cafeaua, ceaiul, cola, tutunul, alcoolul şi zahărul micşorează vitalitatea nervilor şi trebuie să fie abandonate.
- *Atitudine mentală corectă.* Analizaţi şi vedeţi dacă există de fapt motive pentru ca organismul

vostru să respingă unele alimente care în sine sunt bune şi nutritive. Dacă aveţi disciplină mentală se vor corecta multe alergii la alimente.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

- Beţi câteva pahare de apă cu lămâie.
- *Vitamina C* - Cercetările prezintă fructele şi verdeţurile bogate în vitamina C, în forma lor naturală sau în sucuri ca excelenţi preventivi.
- Sucuri ce combat alergia

- morcov 150 ml, sfeclă roşie 125 ml, castravete 125 ml.
- morcov - 200 ml, pătrunjel - 200 ml
- morcov - 300 ml, tomate 200 ml

- Se recomandă una sau mai multe combinaţii pentru 1 sau 2 zile.

- *Mese simple*. Multe probleme de alergie alimentară provin din mâncărurii nedigerabile şi mâncare în exces. O masă simplă favorizează digestia şi asimilarea. Constipaţia trebuie corectată.

PLANTE MEDICINALE

- *Păpădia* - Ceai de rădăcină. Ajută ficatul şi sistemul digestiv.
- *Muşeţel şi coada şoricelului* - Sunt frecvent utilizate în cazuri de alergie acută.
- *Urzica* - Ceaiuri şi supe ajută la calmarea reacţiilor alergice.

Se indică un ceai compus din mai multe plante pentru tratarea reacţiilor alergice - asma, dureri de cap:

- trei fraţi pătaţi - 50 g, talpa gâştii - 20 g, brusture (rădăcină) - 15 g, coada şoricelului - 10 g, levănţică - 5 g.

Se infuzează o lingură de amestec la o cană de apă şi se beau 2-3 căni pe zi, timp de o lună.

Amigdalita

Inflamarea amigdalelor, angina tonsilară sau tonsilita. Vezi comentariile despre dureri şi inflamaţii la gât.

Milioane de intervenţii chirurgicale pentru scoaterea amigdalelor puteau să fie evitate dacă s-ar fi adoptat un tratament natural, cu alimentaţie simplă şi dezintoxicantă, respiraţie profundă şi călătorii pe jos, fiind recomandată o călătorie zilnică de 5-7 km. Amigdalele sunt importante în controlul infecţiilor. Dr. Henry G. Bieler explică că ele pot deveni unul din punctele vulnerabile în efortul pe care organismul îl depune pentru a se elibera de excesul de impurităţi din metabolism care provoacă inflamaţie şi durere.

Exerciţiile fizice măresc capacitatea imunologică a organismului

TRATAMENTE

- Ajutaţi organismul să îndepărteze infecţia prin următoarele procedee:

ALIMENTAŢIA

✔ Faceţi unele mese pe bază de sucuri, ceaiuri, apă, dând astfel posibilitatea de odihnă organelor digestive.

✔ Vitamina C este recunoscută ca antiinflamatorie. Folosiţi sucul câtorva fructe sau verdeţuri bogate în această vitamină (portocală, lămâie, ananas, creson).

✔ Combinaţii de sucuri:

- morcov - 275 ml, spanac 125 ml
- ananas - 370 ml
- portocală - 450 ml
- ceapă - 50 ml, morcov 220 ml

Mese pe bază de scucuri de fructe dau ocazia organelor digestive să se repauzeze.

- morcov - 230 ml
- mere - 220 ml
- ridiche de lună rasă 50 g, usturoi 25 g

Se recomandă una sau mai multe combinații pentru 1 sau 2 zile.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Faceți gargară cu ceai de năprasnic sau salvie sau cimbru sau busuioc. (Dr. Chaumel).

♦ *Salvie.* Gargară cu ceai de salvie. Încălziți o jumătate litru de apă cu 2 linguri de frunze de salvie, până la punctul de fierbere. Acoperiți şi lăsați în repaus 10 minute. Încălziți înainte de a utiliza. (William A. R. Thomson).

♦ Ingerați vitamina C (sucuri de portocale, lămâi).

♦ *Lămâia*. Faceți pensulații cu suc de lămâie pur. (Dr. Leo Manfred).

♦ Mâncați zilnic 2-3 căței de usturoi de mărime potrivită. Se pot folosi, de asemenea, 2-3 capsule de usturoi. Mâncați ceapă crudă (jumătate de ceapă mijlocie sau sucul de la o ceapă).

♦ *Semințe de orz* - Fierbeți jumătate de litru de apă cu 1 lingură de grăunțe de orz. Lăsați să fiarbă 20 de minute şi adăugați 1 lingură de miere. Acest ceai, folosit în gargare, ajută în cazuri de inflamații ale gâtului. (Dr. Leo Manfred).

♦ *Argila* - Cataplasmă în regiunea gâtului de 3-4 ori pe zi, câte 2 ore fiecare aplicație. Faceți gargară cu apă sărată, apă cu lămâie sau apă cu argilă. (Dr. Jean Valnet).

PLANTE MEDICINALE

▸ Faceți gargară cu ceai de năprasnic de două sau trei ori pe zi. Decoct în proporție de 50 g plantă uscată la un litru de apă.

▸ Pentru a ajuta la curățirea gâtului infectat beți ceai cald de muşețel, silnic, gălbenele, cimbrişor de câmp, la fiecare 2 ore. Se poate alterna cu băutură caldă de lămâie cu miere. Repetați tratamentul până ce infecția dispare.

▸ Pentru crize cronice beți ceai de gălbenele, urzică, muşețel şi brusture. Acesta ajută la creşterea rezistenței şi stimulează eliminarea toxinelor.

▸ *Schinduful*. Fierbeți 1 ceaşcă de apă cu 1 linguriță de semințe. Ajută în cazuri de gripă cu febră mare. Este indicat de asemeni în cazuri de inflamații ale gâtului, difterie sau ulcerații ale gurii. (Dr. Leo Manfred).

▸ Luați capsule de usturoi de trei ori pe zi.

▸ *Eucalipt*. Infuzie. Douăzeci de grame de eucalipt la un litru de apă. Îndulciți cu miere şi beți de două ori pe zi.

▸ *Salcia*. Se face gargară cu decoct din 4 linguri de coajă de salcie la o cană de apă.

Anemia

În afară de tipul de anemie cel mai comun ca fiind consecința lipsei de fier (component esențial al hemoglobinei) în organism, cercetătorii englezi cred că ar exista multe alte cauze pentru apariția ei şi că anemia nu este o boală în sine, ci consecința altor tulburări.

Cauzele trebuie să fie tratate. Tulburările în metabolism deranjează sistemul digestiv în special ficatul. O alimentație săracă în proteine, deficientă în vitamina C şi vitaminele din complexul B, reaua circulație, obiceiul de a mânca şi a gândi impropriu, intoxică sângele şi cauzează tensiune. Ceaiul negru, cafeaua, alcoolul şi tutunul pot afecta absorbția de fier în organism.

Alimentația vegetariană şi lacto-vegetariană, compusă din alimente integrale, legume, nuci şi o varietate de fructe şi verdețuri preparate într-un mod simplu, posedă toate elementele necesare bunei funcționări a organismului incluzând vitamina B_{12}.

TRATAMENTE

- *Reglarea intestinelor*. Este necesar să evaluăm condiția în care se găsesc intestinele. Multe autorități afirmă că în aproape toate cazurile anemia este însoțită de o gravă putrefacție intestinală. Când aceasta este corectată dispar, de asemenea, şi simptomele de anemie.

- Starea ficatului trebuie să fie evaluată. Globulele roşii sunt fabricate în măduvă. Acest proces totuşi, depinde de prezența unui hormon produs de ficat. Dacă ficatul nu ar fi supraîncărcat cu sarcina de a neutraliza efectele bacteriilor şi

toxinelor provenite din intestin, atunci ar avea mai bună ocazie ca să realizeze lucrarea sa legitimă şi să producă acest hormon, după cum afirmă doctorii J. H. Kellog şi William Dameshke.

- Tonificaţi circulaţia, vindecaţi constipaţia şi evitaţi combinaţiile alimentare rele şi tulburările hepatice.
- Abandonaţi folosirea tutunului, cafelei, ceaiului negru şi alcoolului.
- Vedeţi comentariile despre vitamina C.

ALIMENTAŢIA

✔ *Folosiţi alimente antianemice*. Alimente integrale şi altele, ca: ananas, sfeclă roşie, morcov, castane, varză, andive, curmale, ciuperci, drojdie de bere (praf sau capsule), vinete, nuci, măsline, usturoi, praz, prune, ridiche de lună, păpădie, spanac, struguri, pepene, mere. Includeţi la masă şi verdeţuri cum ar fi: salată, spanac, foi de păpădie, ceapă, urzici, creson.

Strugurele: aliment delicios, cu proprietăţi antianemice.

REȚETE SIMPLE EFICIENTE

♦ *Hidroterapia*. Faceți băi reci sau călduțe. Este, de asemenea, util să faceți băi alternante la picioare câte 3 minute în apă caldă, 1 minut în apă rece.

♦ Alimentați-vă corect, respirați aer pur, faceți plimbări pe jos, băi de soare, oricând este posibil. Mergeți desculți pe nisipul de pe plajă şi pe iarba umedă înainte de micul dejun. Aceste practici combat anemia. Ele stimulează circulația sanguină în extremități, ajută atât proceselor de nutriție, cât şi celor de eliminare.

♦ Folosiți fructe şi verdețuri bogate în vitamina C, deoarece sunt eficiente în combaterea oboselii şi anemiei.

♦ Sucuri:

- Ananas - 400 ml.
- Morcov - 250 ml, creson - 75 ml.
- Morcov - 300 ml, spanac - 100 ml.
- Ceapă - 200 ml; pătrunjel - 150 ml; sfeclă roşie - 50 ml.
- Morcov - 150 ml, sfeclă roşie - 125 ml, castravete - 125 ml.
- Morcov - 200 ml, pătrunjel - 100 ml; spanac - 50 ml.

Se recomandă una sau mai multe combinații pentru 1 sau 2 zile.

♦ Beți 1 gălbenuş de ou de casă bătut cu 1 pahar de suc de struguri proaspăt, sau must fiert (fără alcool), dimineața pe nemâncate, timp de câteva săptămâni.

♦ *Mere*. Faceți cură de mere cu coajă, pentru câteva zile.

♦ *Morcov*. Beți 1sau 2 pahare de suc de morcovi pe zi.

♦ *Suc de varză*. Beți 1-2 pahare pe zi. - Dr. J. Valnet.

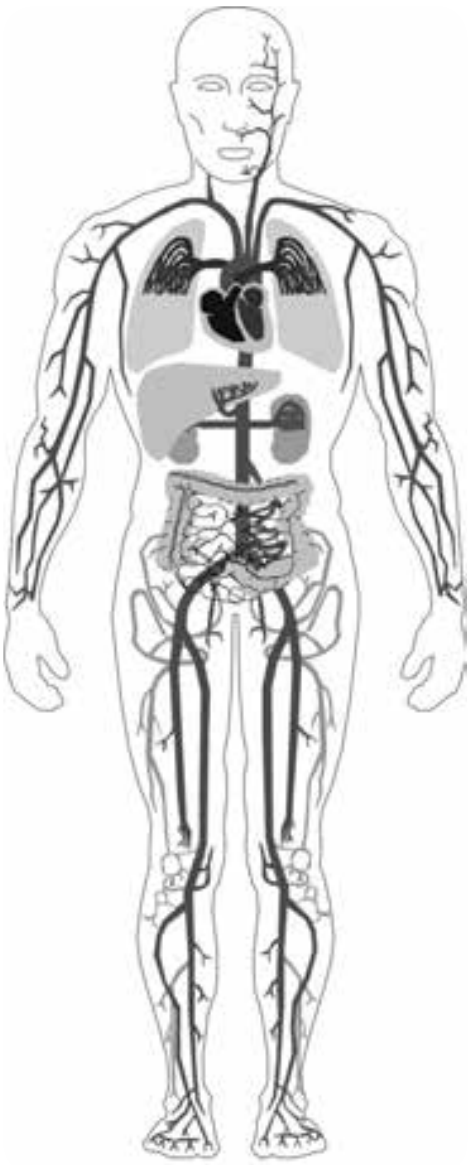
Traista ciobanului benefică în special pentru tinerii anemici.

PLANTE MEDICINALE

- Ceaiuri de plante bogate în fier: brusture, rădăcină de măcriş, păducel, pătlagină, frunze de zmeură, ţintaură, cicoare, cimbru. Beţi 3 căni pe zi (infuzie).
- *Gălbenele* - Se prepară ceai cu o mână de frunze la un litru de apă. Se beau 3 căni pe zi. Este fortificant şi tonic pentru organism, deoarece oferă fier asimilabil. (Dr. Leo Manfred).
- *Ienupăr* - Infuzie: 25 g de plantă la un litru de apă fierbinte. Se beau 2-3 căni pe zi.
- *Isop* - Infuzie: 15 g la un litru de apă fierbinte. Se beau 2-3 căni pe zi. (Dr. Cazin).
- *Traista ciobanului* - Tinerii anemici trebuie să bea infuzie de această plantă, 2-3 căni pe zi (Dr. Cazin)
- *Unguraş* - Infuzie: 20 g de plantă la un litru de apă fierbinte. Se beau 3-4 căni pe zi. (Dr. Cazin).

Arterioscleroza

Arterele pot fi afectate de probleme grave ca arterioscleroza (întărirea pereților sau strâmtarea arterelor), ateroscleroza (depuneri de grăsimi în învelişul pereților arteriali) şi tromboza coronariană (cheaguri de sânge în artere care blochează alimentarea cu sânge a inimii).



Procesul de dezvoltare al arteriosclerozei, boală caracteristică obiceiurilor de viață şi alimentației societății moderne, este rezultată de:

- Ani de auto-intoxicație.
- Viață predominant sedentară, una din cele mai mari probleme ale zilelor noastre.
- Tensiune mare.
- Ingestia de grăsimi de origine animală.
- Alcool şi tutun.
- Consumul de cereale rafinate. (vezi comentariile la cap. 2).
- Consum insuficient de alimente bogate în vitamine C şi E.
- Obiceiul de a mânca puține verdețuri crude alături de cereale şi proteine.
- Constipație cronică.
- Ingestia de prăjeli.
- Consumul de margarină.
- Colesterol alterat.

Vorbind despre colesterol alterat, Dr. Henry G. Bicher - cu mai mult de o

jumătate de secol de experienţă, afirma că este imposibil pentru ficat să sintetizeze un colesterol bun din ulei prăjit cu amidon, cum este în cazul floricelelor de porumb (în ulei), cartofi prăjiţi, ouă prăjite, gogoşi etc. Consumul acestui tip de ulei favorizează un colesterol rău care depus pe artere, provoacă diferite forme de boli şi degenerări arteriale în decursul anilor.

Consumul de carne, hamburgher, margarină, cartofi prăjiţi, unt folosit la condimentare, brânză, prăjeli, produse de cofetărie, mese foarte condimentate sunt între diferiţii factori de risc în procesul de formare al arteriosclerozei.

Luând în considerare în mod cinstit obiceiurile alimentare predominante în zilele noastre, se înţelege că bolile care afectează învelişul arterelor (cauzând întărire) sunt datorită obiceiurilor vieţii şi al alimentaţiei nenaturale.

TRATAMENTE

- Eliminaţi factorii de risc, în special carnea, care în procesul de digestie şi metabolism intoxică organismul cu mare cantitate de acid uric provocând între alte boli, îngroşarea pereţilor arterelor. (Charles Gilman - tehnician la Departamentul de Sănătate din SUA, 1982).
- Adoptaţi o poziţie serioasă şi decisivă în privinţa folosirii prăjelilor, dulciurilor şi torturilor.

ALIMENTAŢIE

- ✔ Adoptaţi alimentaţia vegetariană
- ✔ Includeţi mereu în meniuri alimente integrale şi o bună cantitate de verdeţuri, ca salata, păpădia, cicoarea (vezi comentariile despre importanţa vitaminei C, a fibrelor în cap. 2, a vita-

minei E şi lecitinei. Faceți uz constant de alimente bogate în aceste elemente.

✔ Folosiți alimente care previn şi/sau normalizează colesterolul înalt: alge, ananas, morcov, varză, cireşe, alimente integrale, semințe de floarea soarelui, drojdie de bere, mere, nuci, roşii, usturoi, prune, secară, soia, vinete, brocoli, ceapă, lămâie, ulei de măsline.

✔ La planificarea prânzului sau cinei, considerați important de a alege cu înțelepciune alimentele care să fie în acelaşi timp nutritive şi să servească ca remediu pentru a preveni sau vindeca colesterolul ridicat şi degenerarea arterelor.

✔ Condimentați alimentele numai cu ulei extras la rece, fie de măsline, soia, porumb sau floarea soarelui.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Alimentarea pe bază de fructe, legume şi ulei de măsline obişnuit în ţările meditaraneene favorizează o bună stare a arterelor.

♦ Beţi între 8 şi 10 pahare de apă pe zi în afara orelor de masă.

♦ Activitatea musculară, mersul de jos, zilnic, respiraţia aerului pur sunt factori necesari la buna funcţionare a sistemului circulator. Ei pot chiar înlătura grăsimile care s-au acumulat în învelişul pereţilor arteriali.

♦ *Pâine integrală şi fructe* - Specialiştii britanici de la „Health Education Authority" au concluzionat că pâinea integrală ca şi fructele conţine fibre care combat obstrucţia arterelor. În afară de aceasta pâinea lasă mai puţin spaţiu în organism pentru ingerarea alimentelor grase care favorizează obstrucţia arterelor.

♦ *Usturoiul* - Este remediu extraordinar pentru artere. În ţările mediteraneene este alimentul şi condimentul zilnic. Combate colesterolul şi alte grăsimi din sânge. Aceasta s-a dovedit în sute de cercetări şi experienţe ştiinţifice în toată lumea. Includeţi acest preţios aliment şi remediu la mesele voastre, salate etc. şi ca suc (15-20 ml) sau în capsule.

♦ Sucuri de morcov, spanac, ţelină, urzică, usturoi (20 ml) ananas, sfeclă roşie, vinete, lămâie, băute la micul dejun sau la cină produc rezultate surprinzătoare.

Combinaţii de unele sucuri:

- morcov - 250 ml; spanac - 100 ml
- morcov 100 ml; sfeclă - 100 ml, ţelină - 100 ml
- morcov - 100 ml; usturoi - 25 ml; sfeclă roşie - 50 ml.
- morcov - 100 ml; ţelină - 100 ml; spanac - 50 ml; pătrunjel - 50 ml.

Se recomandă una sau mai multe combinaţii pentru una sau două zile. Repetaţi tratamentul o dată pe lună.

PLANTE MEDICINALE

◗ *Traista ciobanului* - Se beau 2 căni de ceai pe zi.

◗ *Tei.* Se beau 4-5 căni pe zi.

◗ *Anaghinara*. Se face infuzie dintr-o lingură de frunze la o jumătate de litru de apă. Se bea jumătate dimineaţa pe stomacul gol, iar restul cu aproximativ o jumătate de oră înainte de mesele principale. Se face cură de 20-30 de zile.

◗ *Păpădia.* Infuzie de 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă, se beau 2-3 căni pe zi, timp de 2-3 săptămâni.

◗ Pentru îmbunătăţirea circulaţiei se pot bea 1-2 căni de ceai pe zi din următoarea combinaţie:

- coada calului - 40 g
- urzică - 15 g
- traista ciobanului - 15 g
- roiniţă - 10 g
- coada şoricelului - 15 g
- păducel - 20 g

Daţi organismului şansa de a se recupera prin metode naturale. Veţi fi surprinşi de rezultate.

Astmul

De multe ori astmul este rezultatul toxinelor provenite dintr-un metabolism deficient de amidonuri şi zaharuri fără eliminarea corespunzătoare. Sucurile de fructe ca mere, portocale, ananas etc., promovează vindecarea tusei, pneumoniei, bronşitei şi astmului, acționând ca antidot natural.

Criza de astm poate să fie provocată de elemente de dietă şi mediu ambiant (fum, frig sau umiditate), infecție respiratorie şi tulburări emoționale sau digestive. (Dr. Anne McIntyre).

„În experiența mea", afirma Dr. Kellogg, „practic 9 din 10 cazuri de astm pot fi atribuite unei condiții toxice din organism. O schimbare în flora intestinală şi normalizarea funcției colonului va asigura rapid şi durabil uşurare în marea majoritate a cazurilor de astm cronic la adulți. Intestinele trebuie să evacueze de 3 ori pe zi. Carnea trebuie să fie în totalitate abandonată. Ouăle de bună proveniență, dacă se consumă, acest lucru să fie făcută cu multă economie. Am verificat, în multe cazuri, că astmaticii sunt sensibili la unele alimente. Aceste alimente trebuie să fie evitate, totuşi cu multă atenție şi în mod treptat.

Astmul în general este vindecabil. Există cel puțin trei tipuri de astm. Unul din ele este datorită stării toxice a intestinelor. Otrăvurile absorbite de colon, evacuările din plămâni, irită mucoasa provocând contracție şi spasme. Alt tip mai puțin cunoscut apare datorită guturaiului bronhial. Al treilea provine din starea de debilitate a inimii. În această condiție circulația de la plămâni este incompletă şi ei devin congestionați." Dr. Kellogg, *New Dietetics,* pg. 791.

„Astmul poate fi din cauza unei digestii incomplete a proteinelor." Dr. W. D. Sansum, *The Normal Diet* pg. 62.

„Mulți obțin alinare de astm când adoptă o alimentație cu mai puțină proteină." Dr. Kellogg.

TRATAMENTE

- Evitați alimentele preparate cu zahăr rafinat.
- Utilizați alimente simple şi uşor de digerat. Mâncărurile nedigerabile şi grele cu prăjeli, tind să agraveze problema.

ALIMENTAȚIA

✔ O alimentație vegetariană, integrală, cu o bună varietate de fructe şi verdețuri crude, aduce alinare şi vindecare multor astmatici.

✔ Mâncați din abundență alimente alcaline (fructe, verdețuri fierte sau crude, pâine integrală prăjită).

✔ Mulți se vindecă uşor micşorând combinația de mâncăruri gătite şi crescând substanțial folosirea fructelor şi verdețurilor crude. Pâinea şi orezul integral trebuie să fie asociate cu verdețuri crude.

✔ Este esențial a vindeca constipația. Să se bea suc de lămâie cu apă pe nemâncate. (Wifredo Boué).

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Cercetătorii englezi în articolul din *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine,* afirmau că o dietă bogată în vegetale previne astmul şi alergia la copii. (*O Estado de São Paulo,* 18 aug. 1996*).*

♦ Alimente recomandate: măcriş, morcov, varză, pătrunjel, salată, ridiche de lună (Dr. J. Valnet). Vitamina E (prezentă în alimentele integrale şi verdețuri crude) contribuie la protecția contra astmului (Dr. Scote Weiss).

♦ Aplicați o cataplasmă de argilă caldă peste piept şi coaste timp de 2-4 ore pe zi. (Dr. Jan Valnet).

♦ *Suc de varză* - Se bea 1 sau 2 căni pe zi. (Dr. Jean Valnet)

♦ Combinație de sucuri

morcov - 250 ml; spanac - 150 ml

morcov - 200 ml; țelină - 150 ml

♦ *Ceapă*. Se bea suc, expectorant excelent şi minunat remediu pentru căile respiratorii (Dr. Leo Manfred)

♦ *Creson.* Suc de creson pe stomacul gol. Beți 100 ml combinat cu suc de morcov (Dr. Massé)

♦ *Morcov*. Fierbeți 200 g într-o jumătate de litru de apă până se formează o supă. Să se bea cu lapte şi miere. Este excelent remediu pentru bolile de bronşită, tuse, guturai pulmonar. Uşurează de asemeni crizele de astm. (Dr. Leo Manfred).

♦ Mersul pe jos câțiva km în fiecare dimineață, făcând exerciții respiratorii, constituie factor esențial pentru a preveni şi vindeca astmul. Descongestionarea organelor supraîncărcate, normalizarea circulației, conduce la o bună digestie, vindecă constipația şi echilibrează sistemul nervos.

♦ Protecție împotriva frigului, menținând picioarele bine acoperite, în special iarna.

PLANTE MEDICINALE

Următoarele infuzii oferă bune opțiuni de tratament:

▸ *Țelină.* (toată planta este folosită), 20 g la 1 litru de apă.

▸ *Rădăcină de pir.* 20 g la 1 litru de apă.

▸ *Muşețel* (flori) în special pentru calmarea astmului bronşic al copiilor şi în forme alergice. Se face infuzie din 1-2 lingurițe de flori la o cană de apă; se beau 1-2 căni pe zi.

Isopul

- *Pătlagină* (frunze), infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se ia treptat în cursul unei zile.
- *Isop*, infuzie: 15 g la un litru de apă fierbinte. Beți 2-3 ceşti pe zi şi una la culcare. Este eficient în combaterea afecțiunilor pulmonare şi a bronhiilor, astmul umed şi guturai cronic.
- *Cimbrişor de câmp*, infuzie 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă, se beau 2 căni pe zi.
- *Rozmarin.* Infuzie din 2 g într-o cană de apă fierbinte. Este folosit cu succes pentru combaterea astmului.
- *Levănțica*. Infuzie de flori în proporție de 5-10 g la 1 l de apă. Se beau 4 ceşti pe zi.
- *Cicoarea*. Se fierb 30 - 50 g de rădăcină tăiată şi uscată la umbră, într-un litru de apă, până ce se reduce la jumătate de litru. Se ia o lingură la fiecare 2 ore. Astmaticii şi cei care sufăr de catar cronic şi alte răceli grave, vor găsi uşurare în acest tratament. (Dr. Leo Manfred).
- *Turița mare*. Infuzie - 1 linguriță la 1 ceaşcă de apă fierbinte. Beți înainte de culcare. Mulți astmatici au fost vindecați cu această prețioasă plantă (Wifredo Boué)
- *Unguraşul*. Infuzie. 20 g la 1 litru de apă fierbinte. Se beau 3-4 ceşti pe zi.
- *Ceai antiasmatic*. Coada şoricelului (flori), Mentă (frunze), Salvie (frunze), Isop, Unguraş, Cimbrişor - antiseptice, bronhodilatatoare şi antispastice, Talpa gâştii - sedativ nervos şi cardiac; Păducel (flori) - vasodilatator coronarian.
- *Lemn dulce.* Infuzie: 20 g la un litru de apă fierbinte.
- *Iarba mare*. Decoct. Turnați o ceaşcă de apă rece peste 1-2 linguriţe de rădăcină mărunțită. Lăsați în repaus 8-10 ore. Încălziți şi beți o ceaşcă din acest ceai îndulcit cu miere de două ori pe zi, cu înghițituri rare. (Dr. William A. R. Thompson).

Bronşite

Vezi comentarii asupra astmului la pg. 183
Vezi comentarii asupra durerilor de cap la pg. 240
Vezi tratamentele indicate pentru tuse şi astm.

O dietă incorectă, fumatul, lipsa de aer proaspăt şi exerciţiu, stresul, alergia la unele alimente, constipaţia cronică, picioare reci şi reaua circulaţie, răceli care cauzează fermentaţie şi expunerea la frig, sunt factori care diminuează vitalitatea sistemului imunologic şi respirator, putând provoca dezvoltarea bronşitei. Se recomandă a trăi în ascultare de legile sănătăţii.

TRATAMENTE

● Constipaţia trebuie să fie vindecată. Vezi tratamente la pg. 217.

ALIMENTAŢIA

✔ Evitaţi orice extravaganţă în mâncare. A mânca puţin, şi în special alimente de reacţie alcalină (fructe, verdeţuri fierte sau crude, pâine integrală prăjită) s-a descoperit a fi un mijloc simplu şi practic pentru a controla şi vindeca bronşita.

✔ Alimente recomandate: morcov, varză, smochine, salată, mere, orz, ridiche, creson.

✔ *Vitaminele C şi E*. După un studiu publicat de Asociaţia Nord Americană a Plămânului, vitamina C ajută la prevenirea enfizemului şi bronşitei cronice în timp ce vitamina E protejează contra astmului. Articolul semnat de medicul Scott Weiss, a fost publicat în *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine,* în 1995 *(O Estado de São Paulo,* 14 mai, 1995*)*. Fructele şi verdeţurile crude împreună cu cerealele integrale sunt alimente bogate în vitaminele C şi E.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Mersul pe jos, câţiva km în fiecare dimineaţă, făcând exerciţii respiratorii, este factor esenţial pentru prevenirea şi vindecarea bronşitei. Beneficiile vor fi simţite în scurt timp. Plămânii sunt întăriţi, organele congestionate sunt eliberate şi circulaţia normalizată. Procesul de nutriţie şi excreţie va deveni mai eficient.

♦ Sunt benefice sucurile de lămâie, varză, morcov, castravete, ceapă, usturoi (50 ml) şi napi. Pentru a expulza mucozitatea beţi câteva din aceste sucuri timp de o lună.

♦ Combinaţie de sucuri

morcov - 300 ml; spanac - 400 ml

morcov - 150 ml; sfeclă roşie - 125 ml; castravete - 125 ml.

morcov 200 ml; ţelină - 100 ml.

♦ *Sucul de varză*, una sau două căni pe zi

♦ *Sucul de mere, portocale, ananas* - afirmă Dr. Henry G. Bieler - sunt antidoturi naturale contra bronşitei.

♦ Protejaţi picioarele împotriva umidităţii şi menţineţile acoperite în vremea rece.

♦ Consumul de praz ajută la menţinerea rezistenţei organismului. Pentru un piept congestionat folosiţi ceai compus din iarbă mare, cimbrişor şi lemn dulce de trei ori pe zi. (Dr[a]. Anne McIntyre).

♦ Aplicaţi o cataplasmă caldă de argilă peste piept şi coaste de 2-4 ore pe zi. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Orzul.* Decoct: 20 g de boabe într-un litru de apă. Se fierbe 15 minute, se strecoară. Se bea după dorinţă. (Dr. Leo Manfred).

♦ *Inul.* Făina de in înmuiată şi amestecată cu miere. Este excelent remediu pentru a combate guturaiul. Se iau 6 linguri pe zi. (Dr. L. Manfred).

♦ *Ridiche neagră*. Se prepară un sirop foarte indicat pentru tuse, tuse convulsivă şi bronşită cronică. Se taie ridichea rondele fine într-un

castron peste care se adaugă miere. Se lasă timp de o noapte. Dimineaţa se scurge siropul care se formează şi se ia cu linguriţa. (Dr. Leo Manfred)

♦ *Creson.* Lapte fiert cu creson este un excelent remediu pentru bronşită.

♦ *Fagure de miere*. „Fagurele de miere este excelent pentru tratamentul unor afecţiuni ale căilor respiratorii. Ceea ce se foloseşte este ceara din fagure din care se trage toată mierea. Masticarea fagurelui are valoare specială pentru mucoasa căilor respiratorii. Nu numai că se mestecă fagurele, dar se ingeră mierea direct din el. Ne având acesta la îndemână luaţi o linguriţă de miere, care va da, de asemenea, bune rezultate. (Dr. D. C. Jarvins).

PLANTE MEDICINALE

Următoarele infuzii oferă bune opţiuni de tratament, după cum descrie Wifredo Boué în cartea sa *El Médico del Hogar:*

- Nalba de pădure (flori) - 15 g la 1 l apă.
- Toporaşi (flori) - 20 g la 1 l apă.
- Limba mielului - 40 g la 1 l apă.
- Tei - 30 g la 1 l apă.
- Angelică - 15 g la 1 l apă.
- Lumânărică - 15 g la 1 l de apă.
- Lichenul de piatră - 30 g la 1 l de apă.
- Eucalipt (frunze) - 20 g la 1 l apă.

Se beau 3-4 ceşti pe zi.

- *Tătăneasă* - Fierbeţi timp de 5 minute, 1 linguriţă de rădăcină, într-o ceaşcă de apă. Strecuraţi şi beţi 3 ceşti pe zi.

Dr. William A. R. Thomson recomandă:

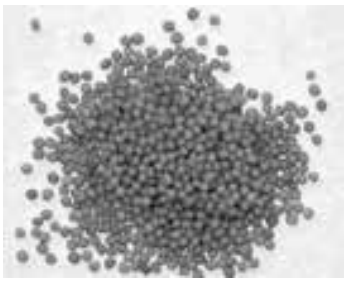
- *Ciuboţica cucului*. Decoct. Puneţi 1 linguriţă de rădăcină într-o ceaşcă de apă fierbinte. Fierbeţi 2-3 minute. Lăsaţi în repaus 10 minute. Se bea o cană fierbinte, îndulcită cu miere, de trei ori pe zi.

Ciuboţica cucului

- *Ienupăr*. Infuzie: 25 g într-un litru de apă fierbinte. Beți 2 ceşti pe zi.
- *Isop*. Infuzie: 15 g într-un litru de apă fierbinteBeți 2-3 ceşti pe zi (Dr. Cazin şi Beauvillard)
- *Lichen de piatră*. Infuzie: 20 g de într-un litru de apă fiartă. Se bea fierbinte, 3 căni pe zi.
- *Lumânărică*. Infuzie de 15 g de flori la un litru de apă. Se bea 2-3 ceşti de ceai pe zi. Această plantă este recunoscută în Europa ca fiind unul din cele mai bune remedii pentru bolile plămânilor.
- *Cimbrişor de câmp*. Infuzie din 2-3 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 2-3 linguri pe zi.
- *Scai vânăt*. Decoct: 2 linguri de plantă la o cană de apă. Se beau 4 linguri pe zi (de preferință îndulcite cu miere)
- Infuzie din 2 linguriţe de amestec la o cană de apă, se beau 2-3 căni pe zi, îndulcit cu miere:
  - flori de tei - 30 g
  - flori de soc - 20 g
  - flori de lumânărică - 5 g
  - frunze de nalbă - 30 g
  - cimbrişor de câmp - 10 g
  - fructe de fenicul - 5 g

- Pentru uz extern se recomandă:

Făină de Muştar negru: prin acțiunea revulsivă produce congestionare la locul dureros, activează circulația, făcând să dispară durerile.



Boabe de muştar

Cataplasmă cu 100 g făină de muştar cu apă călduță (25-30°C) până se formează o pastă moale care se aplică între două tifoane pe locul dureros, timp de 15 minute. Pentru cei care suportă greu acțiunea revulsivă a muştarului, cataplasma se face cu un amestec de 50 g făină de muştar şi 100 g făină de in.

Calculii biliari

Vezi comentariile despre influenţa şi dezvoltarea secreţiei de bilă toxică la pg. 252-254.

În vezica biliară se pot forma calculi ca rezultat al unei bile toxice ce prezintă concentraţie excesivă de colesterol. Între aceste simptoame, există durere. Vezica poate de asemenea să se inflameze datorită unei serii de factori ce termină supraîncărcând ficatul în procesul de dezintoxicare. Inflamaţia poate genera multe incomodităţi, ca fermentaţie, dureri de stomac şi de vezică, indigestie şi durere de cap în special după ce se consumă alimente grase.

TRATAMENTE

- Nu ingeraţi prăjeli nici alimente foarte condimentate sau grase. Alimentele trebuie să servească de hrană pentru corp şi remediu pentru a vindeca bolile. Dr. Kellogg spune că trebuie să se evite folosirea alimentelor cu conţinut mare de colesterol: carnea, ouăle, untul, brânza, floricelele de porumb prăjite în ulei şi condimentele picante.

- *Cafeaua.* Trebuie în special interzisă celor ce suferă de artrită şi aciditate, care sunt foarte înclinaţi să formeze calculi.
- *Reglaţi funcţiile hepatice.* Se bea ceai de pelin, schinel, anghinare, rozmarin, mere şi suc de lămâie, portocale, ananas.
- Vitalizaţi plămânii, rinichii şi pielea prin exerciţii fizice şi mers pe jos.
- Faceţi băi calde şi reci cu frecţionări.
- Beţi apă şi ceaiuri din abundenţă.

● Menţineţi dispoziţia de a da o ocazie organismului de a rezista la infecţii şi a elimina bolile. Diversele tratamente naturale ajută forţelor vitale ale corpului să realizeze acest obiectiv.

ALIMENTAŢIE

✔ Timp de câteva săptămâni, mâncaţi la masa de dimineaţă şi cea de seară: mere, pere, prune, crude sau în compot, pâine prăjită şi puţin lapte sau iaurt.

✔ Faceţi combinaţii alimentare simple, hrănitoare, uşor de digerat şi care nu produc fermentaţie.

✔ Utilizaţi vegetale alcaline eficace pentru a neutraliza condiţia acidă şi iritantă a organelor.

✔ Ananas, cireşe, struguri (suc sau consumaţi ca atare), salată verde, măsline, cartofi, păpădie, roşii, creson. Acestea, conform indicaţiilor Dr. Jean Valnet, sunt alimentele speciale pentru a vindeca tulburările biliare.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Reglaţi digestia şi eliminaţi constipaţia. Experienţele Prof. Metchnikoff, în Institutul Pasteur din Paris, au demonstrat că infecţiile intestinale sunt una din principalele cauze a tuturor bolilor cronice. Dr. Kellogg de la sanatoriul din Battle Creek, SUA, a evitat multe operaţii aparent necesare, în mod simplu, cu promovarea curăţirii intestinului şi corectarea constipaţiei pacienţilor. Constipaţia este menţionată de multe autorităţi medicale ca una din cauzele principale pentru formarea calculilor biliari.

♦ Când veţi avea durere intermitentă şi cronică provocată de ingestia de alimente grase, abţineţi-vă de la ele pentru câteva mese. Beţi ceai din rădăcini de păpădie, frunze de mentă şi rostopască, de trei ori pe zi.

♦ Folosiţi pentru 1 sau 2 zile suc de varză, de ridiche, de urzică şi faceţi „cura de pepene galben" şi „cura de căpşuni."

- Combinații de sucuri

morcov - 150 ml; țelină - 150 ml; lămâie - 50 ml

morcov - 150 ml; sfeclă roşie - 125 ml; castravete - 125 ml

sfeclă - 150 ml; creson - 75 ml.

Medicina naturală indică următoarele, ca fiind benefice:

- Beți supă de ceapă fiartă.
- *Suc de ceapă*. Luați 2 linguri de suc diluat în apă.

PLANTE MEDICINALE

Dr. Leo Manfred indică ceaiuri din următoarele plante: pelin, țelină, creson, boldo, vinarița, schinel, rostopască, pătrunjel. Se bea 1 cană de trei ori pe zi.

- Se recomandă ceai de rădăcină de păpădie când există tendința de formare a calculilor.
- Se beau 3-4 căni de ceai de rădăcină de cicoare, fiartă într-un litru de apă, până ce se reduce la o jumătate de litru.
- Pentru colică biliară acută se bea ceai de rădăcină de păpădie, roiniță, fumariță şi mentă. Se bea la fiecare 2 ore până ce durerea dispare.
- Pentru calculi biliari se bea ceai de pir şi mentă, de câteva ori pe zi. (Wifredo Boué).
- *Mătase de porumb.* Infuzie de 2 linguri la o cană de apă. Se bea câte o lingură la 3 ore.
- *Turiță mare.* Infuzie de o lingură de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
- *Rădăcină de brusture.* Decoct din 2-4 linguri de rădăcină la un litru de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile.
- *Măceş.*Infuzie de 2 linguri de fructe la o jumătate de litru de apă. Se bea în cursul unei zile.

Cancerul

Milioane de persoane se luptă astăzi împotriva cancerului. Cu toate progresele medicinii, perspective sumbre le apar una după alta, întunecându-le viitorul şi după o lungă perioadă de suferinţă şi tratament nu mai rezistă. Din această categorie de bolnavi foarte puţini au o soartă mai bună. Dar care să fie motivul pentru indicele de cancer atât de ridicat, în zilele noastre?

N-ar trebui ca după decade de progrese minunate şi inegalabile în cunoaşterea fiziologiei, anatomiei, igienei, nutriţiei etc. să aşteptăm ca bătălia contra cancerului să fie încununată de succes?

În realitate situaţia ar putea fi alta, dacă angajamentul ar fi dirijat la înlăturarea cauzelor, dar acest lucru este neglijat. De fiecare dată mai orbite de cunoştinţele ştiinţifice, multe autorităţi din domeniul sănătăţii par a uita că există legi naturale, instituite de Însuşi Dumnezeu, a căror continuă călcare aduce ca rezultat bolile. Cancerul este stadiul final al nenumăratelor călcări ale legilor sănătăţii.

Profundă a fost concluzia înţeleptului Solomon după ce a meditat la metodele şi filozofiile folosite între oameni şi la soluţiile propuse pentru probleme: „Dumnezeu a făcut pe oameni fără prihană, dar ei umblă cu multe şiretenii.” (Eclesiastul 7:29).

Dr. Alexis Carrel, premiat cu Premiul Nobel în Medicină, a fost celebru în afirmaţiile sale cu privire la bolile cronice şi cancer. Renumitul cercetător spunea cu mai mult de 60 de ani în urmă: „Cu toate că igiena modernă prelungeşte durata vieţii, nu s-a obţinut o victorie deplină asupra bolilor. Acestea sunt doar schimbări în natura lor. Organismul a devenit mai susceptibil la boli degenerative şi, cu

siguranță, ființa umană va muri din ce în ce mai mult datorită bolilor cronice. Anii de viață câştigați cu controlul difteriei, pojarului, febrei tifoide şi altele au fost înlocuiți prin prelungirea suferințelor şi procesului lent al bolilor cronice, în special cancer, diabet şi tulburări cardiovasculare.

Forța vitală atât de necesară pentru a evita cancerul sau a-l neutraliza, este frecvent slăbită prin obiceiuri eronate în mâncare, muncă şi gândire. Acestea sunt obiceiuri contrare legilor sănătății. Ca urmare a faptului că forța vitală „este epuizată rapid, sistemul nervos împrumută din fondurile lui de rezervă forța necesară pentru folosire şi când un organ este prejudiciat toate sunt afectate." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 218-219.

Stimulentele şi multe remedii folosite pentru a bloca procesele naturale de vindecare doar schimbă natura bolilor şi produc diminuare a forței vitale. Alcoolul, tutunul, viața depravată, masturbarea, alimentele nenaturale, stresul continuu, slăbesc forța vitală şi predispun organismul la boli cronice. Multe produse chimice puse în alimentele industrializate sunt cancerigene.

După cercetătorii de la Universitatea Carolina de Nord şi Departamentul de Agricultură S.U.A, lipsa de alimentație şi deficiența de seleniu contribuie la schimbarea şi întărirea bacteriilor, care deven mai virulente. O deficiență prelungită şi profundă de unele vitamine şi minerale, poate duce la boli cronice şi chiar la cancer.

CAUZE

Factori care creează teren favorabil pentru apariția cancerului într-o oarecare parte a organismului:

- *Mâncarea în exces.* „Aproape toți membri familiei umane mănâncă mai mult decât cere organismul. Mâncarea în exces (indiferent de calitatea alimentului), obstrucționează maşinăria vie şi îngreunează lucrul ei. Acest exces se

deteriorează şi se transformă într-o masă putredă. Inactivitatea, mâncarea în exces, indolenţa, au semănat seminţele bolilor în milioane de organisme care merg sigur şi rapid spre declin.

Aceasta este una din cauzele comune ale cancerului. Mâncarea în exces în mod frecvent este însoţită de abuzul în consumul de prăjeli, condimente, prăjituri şi băuturi alcoolice, care contribuie la accelerarea procesului de degenerare a organelor.

Alimentele existente în comerţ sunt adevărate bombe programate care mai devreme sau mai târziu explodează şi distrug sănătatea.

- *Deficienţa de fibre.* Lipsa fibrelor în alimentaţie, în mod deosebit în ţările industrializate, este citată în multe cercetări ca principala cauză a cancerului, în principal cancerul de colon.

Pericolul de a folosi cereale rafinate şi zahăr alb ca alimente de bază, trebuie să ducă la părăsirea acestui obicei. Este un important factor de prevenire.

„A doua cauză şi cea mai obişnuită de moarte în lumea occidentală este cancerul", afirma medicul englez Denis P. Burkitt. „Cancerul de intestin gros este unul din tipurile cele mai comune. Totuşi această boală era rară în Europa şi în America cu o sută de ani în urmă, înainte de a deveni populară folosirea făinii albe. În medie americanii mănâncă 90% mai puţină fibră în cerealele lor astăzi, decât în urmă cu 90 de ani. Nu este exagerat a spune că reîntoarcerea la o dietă bogată în fibre ar putea fi atât de benefică sănătăţii pentru naţiunile din Occident, ca şi eliminarea obiceiului de a fuma."

- *Carnea*. Alimentaţia cu carne este cauza celor mai multe boli infecţioase. Folosirea ei provoacă putrefacţii intestinale.

„Cei care consumă carne ştiu prea puţin ce mănâncă. Adesea, dacă ar putea vedea animalele cât sunt în viaţă şi ar cunoaşte calitatea cărnii pe care o consumă, s-ar întoarce de la ea cu dezgust. Oamenii mănâncă neîncetat carne, care este plină

de germeni tuberculoşi şi canceroşi. Astfel se transmit tuberculoza, cancerul şi alte boli fatale.

„Țesuturile cărnii de porc colcăie de paraziți. Despre porc Dumnezeu a zis: „Să-l priviți ca necurat. Să nu mâncați din carnea lor şi să nu vă atingeți de trupurile lor moarte." (Deuteronomul 14:8).

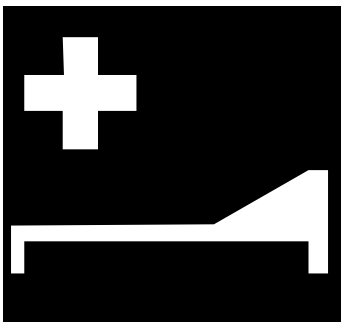
„Efectele unei diete pe bază de carne pot întârzia să se arate; acest lucru nu este însă o dovadă că nu este dăunătoare. Puțini pot fi convinşi să creadă că tocmai carnea pe care au mâncat-o este cea care le-a otrăvit sângele şi le-a produs suferință. Mulți mor de boli datorate în întregime dietei carnivore, în timp de cauza reală nu este bănuită nici de ei, nici de alții." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 294, 295, 296.

„Sunt profund convins că înmulțirea cauzelor de cancer, tumori şi boli de inimă la persoanele în vârstă de peste 50 de ani, au la bază cauza fundamentală a unei funcționări defectuoase a ficatului, datorită ingestiei de proteină animală." Dr. Henry G. Bieler.

- *Constipația.* „Indigestia şi constipația sunt cauzele primare ale bolilor care au atacat civilizația modernă. Este un risc serios de a contracta cancer la acei care se alimentează cu carne, sufăr de constipație şi caută să o corecteze cu purgative.

„Cancerul niciodată nu afectează un organ sănătos. În toate cazurile, când am avut ocazia de a examina, am verificat că pacientul suferea de constipație cronică şi că infecția prin cancer era consecința indirectă a acestei condiții. Cancerul este stadiul final al unui proces prelungit şi cronic de constipație. Este ultimul capitol al unei funcționări rele şi cronice a intestinului." Dr. Arbuthmot Lane.

Medicul englez Robert Bell, afirma că niciodată n-a văzut un caz de cancer care să nu fi avut o constipație prelungită.



Creşterea numărului la anumite boli este cu siguranță urmarea unor obiceiuri rele în alimentație.

● *Pilula anticoncepțională.* Femeile care folosesc pilula anticoncepțională, în principal cele mai tinere, au un mare risc de a dezvolta cancerul de sân şi de colon sau uter, conform cercetărilor realizate în Marea Britanie şi SUA *The Lancet,* oct. 1983.

Stresul şi viața modernă agitată sunt cauzatoare directe ale bolilor.

● *Stresul*. O continuă stare depresivă este considerată ca fiind cauza multor boli, inclusiv cancerul. Un studiu realizat în King's College Hospital din Londra, după cercetarea a 100 de femei cu cancer de sân, a dus la constatarea că jumătate din paciente au suferit o situație tristă în ultimii cinci ani.

„Durerea, neliniştea, nemulțumirea, remuşcarea, vinovăția, neîncrederea, toate au tendința să zdrobească forțele vitale şi să producă degenerare şi moarte." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 225.

● *Inactivitate.* Lipsa de exercițiu fizic şi de mers pe jos câțiva km pe zi este dăunătoare muşchilor, produce deteriorare organică şi acumulare de toxine în sânge datorită funcționării rele a rinichilor, plămânilor, pielii şi intestinelor. Inactivitatea este menționată ca cea mai importantă cauză în dezvoltarea cancerului.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

A preveni apariția cancerului cum şi a oricărei alte boli cronice este un mare obiectiv. Cancerul poate să fie prevenit, neutralizându-l. În multe cazuri se obține chiar vindecare prin marea capacitate pe care o are metoda naturală pentru dezintoxicarea organismului, asigurarea nutrienților adecvați şi vitalizarea tuturor funcțiilor organice, ceea ce permit organismului să continue în eforturile sale pentru a vindeca şi reconstrui. Remediile naturale ajută natura în lucrarea ei de restabilire, a condițiilor normale din organism.

♦ Reglați funcțiile intestinului.

♦ *Iaurt.* Este eficient pentru a îmbogăți flora intestinală.

♦ *Mâncați puțin.* A utiliza alimente nutritive şi a mânca puțin este secretul longevității şi prevenirii bolilor cronice şi cancerului, în particular. Cercetări realizate în perioada războiului, când în mod general poporul era forțat să mănânce puțin şi doar câteva feluri de alimente, preparate în cel mai simplu mod posibil, au descoperit incidența foarte mică la bolile cronice şi cancer. Trebuie să se servească maxim trei mese pe zi, neingerând nimic în intervale, exceptând apa care poate fi băută din abundență şi ceaiurile.

„Experiențele cu şoarecii au convins pe geriatrii polonezi de ce persoanele pot să trăiască mai mult dacă mănâncă o cantitate mai mică de alimente." *O Estado de São Paulo,* 19 iunie 1994.

♦ *Faceți exercițiu fizic şi practicați mersul pe jos.* Recensământul în timpul anilor '80 în provincia Hubei, China, a constatat că există aproape 90 de persoane peste 100 de ani. A fost făcut un studiu despre secretul longevității acestui grup şi s-a ajuns la următoarea concluzie: trăiau la țară, erau vegetarieni, mergeau mult pe jos şi pierdeau foarte rar calmul.

A fi în contact cu natura, folosind acțiunile medicinale ale aerului proaspăt, lumina soarelui şi mersul pe jos câțiva km pe zi, sunt câteva din cele mai bune mijloace de prevenire şi vindecare a cancerului.

„Starea de sănătate a membranelor respiratorii şi digestive, are o mare influență asupra noastră, atât în ceea ce priveşte rezistența la boli infecțioase, cât şi în privința echilibrului, bunei funcționări a organismului şi dezvoltării intelectuale." Dr. Alexis Carrel.

♦ *Adoptați dieta vegetariană.* După cum explica chirurgul britanic John Goligher la al treilea Congres de Proctologie desfăşurat în Sao Paulo, cea mai bună prevenire pentru multe boli, în mod special cancerul de colon, este a mânca fructe

şi verdeţuri crude şi a abandona alimentele de proveniență animală.

„Primul factor în tratamentul de cancer este a adopta integral dieta vegetariană şi dispensarea de cafea, alcool, în toate formele lor. Dieta vegetariană nu necesită apărători fiindcă milioane de fiinţe umane trăiesc în această formă şi evită cancerul." Dr. L. Duncan Bulkley.

Un raport al Dr. J. L. Halberg de la Pearson Fundation, arăta că boala de cancer ar fi vindecată dacă s-ar îndepărta toată proteina animală din dieta pacienţilor.

Alimentele bogate în fibre sunt practic excluse din alimentaţia modernă.

♦ *Mai multe fibre în alimentaţie.* Realitatea este că în comunităţile care consumă mai multă fibră este eliminat aproape în totul cancerul de colon. A mânca cereale integrale şi mai multe fructe şi verdeţuri fibroase este argumentul şi indicaţia experienţelor medicale din toată lumea.

„A mânca o varietate de alimente bogate în fibră ajută femeile să reducă cancerul de sân, a explicat Leonard Cohen, de la Fundaţia Americană de Sănătate din Valhalla, New York. „Descoperirea dă suport recomandărilor publice de sănătate pentru ca femeile să consume mai multe vegetale şi grăunţe şi să reducă consumul de grăsimi, a spus medicul Marriette Gerber, Franţa." *O Estado de São Paulo,* 7 iunie 1996.

Geoffery Howe, epidemiolog la Institutul Naţional de Cancer din Canada a ajuns la aceeaşi concluzie.

♦ *Mâncaţi alimente crude*. O dietă de câteva luni pe bază de fructe şi verdeţuri crude este esenţială pentru vindecarea cancerului.

„Celulele vii rezistă la atacurile microorganismelor. Un măr sau cartof crud, rămâne intact timp

de luni de zile, în timp ce un măr sau un cartof fiert în puțin timp vor fermenta şi vor intra în stadiu de descompunere. Celulele vii rezistă la germeni."

„Din experiențe am verificat că germenii puşi în varza fiartă s-au înmulțit într-o formă surprinzătoare, în timp ce aceeaşi germeni puşi în varza crudă s-au diminuat numeric." Dr. J. H. Kellogg - *The Crippled Colon,* pg. 255.

♦ Dr. Jean Valnet recomandă sfecla roşie, morcovul, varza, curmalele, căpşunile, salata verde, spanacul. etc.

Spanacul, păpădia, cresonul, folosite în salate sau suc sunt excelente. Aceste alimente trebuie să fie folosite din abundență. Usturoiul şi ceapa ajută ca aliment şi remediu.

♦ *Dieta prescrisă de Dr. Henry G. Bieler.* „În unele intoxicații acide şi, în mod special, în boli ca epilepsia, hepatita, cancerul, antidotul natural îl constituie vegetalele şi verdețurile în formă de sucuri, salate, supe de legume, cu puțin conținut de carbohidrați.

„Pentru micul dejun se recomandă suc de fructe sau cereale fierte. Pentru prânz o masă bogată în salate crude. Seara, supă de legume cu puțin conținut de carbohidrați sau sucuri de verdețuri. Toată proteina animală va fi îndepărtată.

♦ *Dieta prescrisă de Dr. Arbuthnot Lane.* „Ce trebuie să se facă pentru a evita cancerul? , întreba un renumit medic şi chirurg englez. „Să se alimenteze cu pâine integrală bine coaptă sau prăjită, fructe şi verdețuri crude şi să se îndepărteze toate felurile de carne. Faceți aşa în primul rând pentru a fi bine hrăniți şi în al doilea rând pentru a elimina mai uşor rezidurile, menținând astfel curat mediul ambiant în care trăiesc celulele.

Acela care îşi corectează alimentația sa la un punct rezonabil, care face zilnic exerciții fizice

cu mers pe jos şi respiraţie profundă şi menţine sistemul său digestiv în bună funcţiune, nu trebuie să se teamă de cancer", a concluzionat Dr. Arbuthmot Lane.

♦ *Verdeţurile şi fructele protejează contra cancerului.* „Noile evidenţe demonstrează că a consuma fructe şi verdeţuri ajută la protejarea contra cancerului. Cercetătorii de la Institutul de Cercetări alimentare din Norwich, Anglia, cred că au găsit un mecanism prin care betacarotenul, prezent în morcov, brocoli şi alte vegetale, oferă protecţie contra cancerului. Cercetătorii au constatat că a mânca o cantitate de betacaroten echivalent cu 3 sau 4 morcovi pe zi, creşte moleculele MCHZ la suprafaţa globulelor albe numite monocite. Medicul David Hughes crede că aceasta permite sistemului imunologic să detecteze schimburile cancerigene foarte repede." *O Estado de São Paulo* 15 dec 1996.

♦ *Tomate (Roşii)*. Conform concluziei cercetătorilor de la Universitatea Harvard, SUA, „roşia sau sucul ei acţionează ca un preventiv natural contra cancerului de prostată. Roşia este bogată într-un antioxidant numit licopene, ce are proprietatea de a bloca începutul unui proces cancerigen"- *O Estado de São Paulo,* 10 dec. 1995.

♦ *Strugurele protejează contra cancerului.* Cercetătorii care lucrează cu culturile celulare de laborator au descoperit că o substanţă prezentă în struguri, numită resveratrol, poate să împiedice celulele să devină cancerigene şi să împiedice propagarea celulelor maligne. Conform lui John Pezzuto de la Universitatea Illinois, SUA, au fost făcute sute de teste în căutarea de compuşi anticancerigeni în alimentele netoxice şi foarte disponibile. „Din toate plantele testate şi toţi compuşii vizaţi acesta este cel mai promiţător", a spus Pezzuto. *O Estado de São Paulo,* 12 ian 1997.

„Cura de struguri" este foarte populară în instituțiile naturiste de sănătate din Europa. Produce rezultate minunate în vindecarea bolilor cronice, chiar şi cancer. A face o dietă de câteva zile numai cu struguri, urmată de una sau două zile cu alte fructe hrănitoare, ajută organismul la neutralizarea acizilor şi la învingerea obstrucțiilor şi tumorilor.

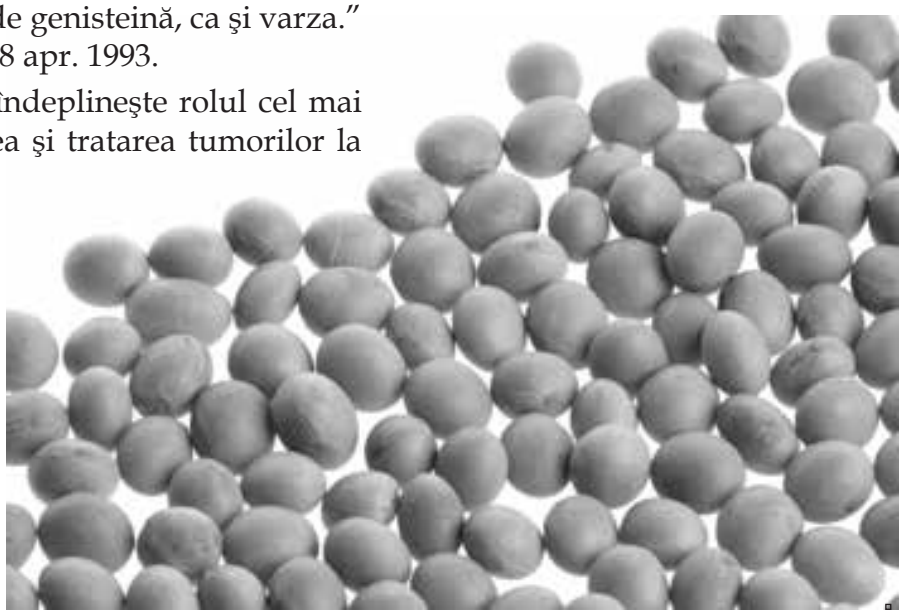
♦ *Vitaminele C, E şi seleniu*. Dr. J. E. Spallholtz şi colegii săi în Colorado State University, SUA, au confirmat că vitamina E şi seleniul cresc împreună producția de anticorpi în organism pentru a combate invadatorii.

Vitamina C este antioxidant recunoscut şi reduce riscul de boli cardiace şi cancer.

♦ *Soia.* Cercetătorii de la Spitalul Liyuan afirmau că folosirea fasolei soia este unul din factorii cruciali pentru longevitate. Soia conține o cantitate bogată şi variată de elemente nutritive pentru dezvoltarea proceselor biologice normale cu rol important contra îmbătrânirii, apariției de tumori maligne şi întăririi arterelor.

„Într-o publicație a Academiei Naționale de Ştiințe din SUA, cercetătorii germani au anunțat izolarea unui compus numit genisteina, întâlnit în urina persoanelor care consumă multă soia şi vegetale. Această substanță împiedică creşterea de noi vase sanguine necesare dezvoltării tumorii. Soia are înalte concentrații de genisteină, ca şi varza." *O Estado de São Paulo*, 18 apr. 1993.

Soia, de asemenea, îndeplineşte rolul cel mai important în prevenirea şi tratarea tumorilor la sân, creier şi prostată.



♦ Combinații de sucuri:

- morcov - 400 ml
- morcov - 200 ml; sfeclă roşie - 150 ml; pătrunjel - 50 ml
- morcov - 150 ml; sfeclă roşie - 125 ml; castravete - 125 ml
- morcov - 300 ml; spanac - 100 ml
- morcov - 300 ml; spanac - 50 ml; pătrunjel - 50 ml

Se recomandă una sau mai multe combinații pentru una sau două zile, în fiecare săptămână.

♦ *Hotărâre fermă*. Încrederea în Dumnezeu, pacea şi liniştea, gândirile optimiste, forța de voință pentru a învinge obstacolele de sănătate şi tumori maligne, produce vitalitate corpului. În special în boli cronice, pacientul trebuie să promoveze într-un grad înalt vitalitatea provenită de la un scop ferm şi hotărât pentru a învinge.

PLANTE MEDICINALE

▸ Ceaiuri de rădăcini de cicoare, păpădie, coada calului, mentă, sunt benefice. Beți 3-6 căni pe zi.

Catarul (guturaiul)

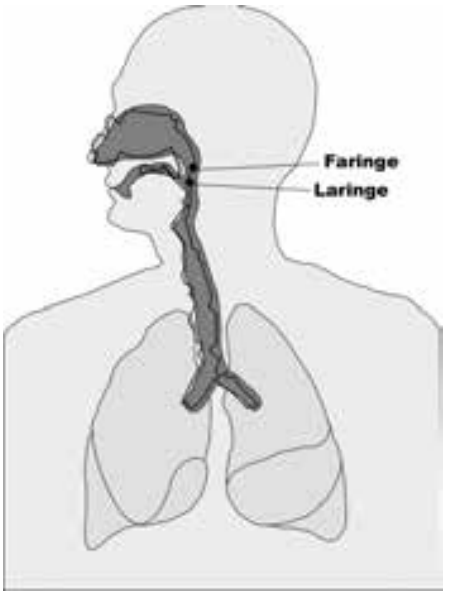
Milioane de oameni sunt atacați periodic de o oarecare formă de guturai, la bronhii, plămâni, mucozitatea stomacului, intestinelor, căile biliare, vezică, uter, etc. Mulți nu înțeleg totuşi că la originea acestor probleme este călcarea legilor naturii.

Mucozitatea se formează când substanțele străine sau o acumulare de impurități din metabolism nu reuşesc să fie eliminate suficient pe căile normale. În aceste circumstanțe, explica Dr. Henry G. Bieler, „glanda tiroidă forțează înlăturarea toxinelor prin celulele mucoase.

Când numai celulele superficiale pielii interne sunt învăluite şi secreția este apoasă avem o boală caracterizată de o serie de descărcări pe care o numim răceală sau guturai.

Când straturile mai profunde sunt afectate descărcările devin muco-purulente (cu mucus şi puroi), purulente (numai cu puroi) sau purulente hemoragice (cu puroi şi sânge). În aceste condiții pot apărea boli ca, sinuzita, bronşita, gastrita, enterita, apendicita, amigdalita, şi alte „ite" în care se produc inflamații de mucoase."

Alimentele acidificante (rafinate, zahărul, dulciurile, produsele de cofetărie, condimente iritante, prăjelile de toate felurile, carne, excesul de fasole) tind să producă mucozitate. A mânca în exces chiar din alimentele nutritive, multă varietate şi combinațiile rele, produc de asemenea, mucozitate. A ingera lichide împreună cu alimentele la masă este un alt factor ce contribuie la producerea catarului. Tendințele formării de gaze, de a avea indigestie şi constipație cronică, pe lângă a mânca în grabă, cu preocupări şi tensiune psihică, de asemenea duce la formarea mucozității.



Căile respiratorii sunt cele mai afectate prin excesul de mucozitate.

TRATAMENTE

● Pentru persoanele care au permis o acumulare de acizi toxici în organism şi care sunt cu urechile, gâtul şi bronhiile inflamate nu există metodă mai sigură şi prudentă pentru a îndepărta aceste inflamaţii, decât a vitaliza plămânii, pielea, rinichii şi intestinele, urmând o alimentaţie naturală, dezintoxicantă şi alcalină cu predominanţă de fructe şi verdeţuri crude în dietă. Sucul de ţelină împreună cu lapte bătut este foarte benefic. Ceaiurile, regimul simplu, apa, băile, exerciţiile şi respiraţia profundă stimulează organele de excreţie - rinichi, plămâni, intestine, piele, ficat. Organismul reacţionează rapid şi eficient când este ajutat prin diverse metode naturale.

ALIMENTAŢIA

✔ Alimentaţia trebuie să fie hrănitoare şi uşor de digerat. Nu uitaţi să mâncaţi multă salată crudă şi verdeţuri fierte la masă, ceea ce ajută organismul să asimileze în mod corespunzător amidonuri concentrate (orez integral, pâine, fasole). Vezi exemple de meniuri nutritive şi digestive la pg. 75-79.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Combinaţii de sucuri

- morcov - 150 ml; ţelină - 150 ml; pătrunjel - 50 ml; lămâie - 50 ml
- morcov - 150 ml; sfeclă roşie - 125 ml, castravete - 125 ml
- morcov - 350 ml; spanac - 50 ml
- morcov - 300 ml; spanac - 100 ml; pătrunjel - 50 ml
- morcov - 250 ml; ridiche - 75 ml.

Recomandăm una sau mai multe combinaţii pentru una sau două zile.

♦ Baia de abur, băi de mare, băi alternative la picioare, baia de soare, exerciţii respiratorii, mersul pe jos care produce multă transpiraţie, baie rece, caldă şi fierbinte, sunt puternice şi eficiente remedii pentru toate tipurile de congestie.

♦ Congestiile de plămâni, ficat, vezică şi uter sunt prevenite sau vindecate prin simple metode de sculare devreme, a face scurte exerciţii în aer liber, mersul pe jos, cultivarea florilor şi verdeţurilor.

♦ Pentru a ajuta membranelor şi a ajuta la desprinderea mucozităţii catarale, se recomandă ceaiuri fierbinţi de muşeţel, gengibre, mentă, isop şi scorţişoară, combinate sau luate separat şi îndulcite cu miere. Beţi 3 sau 4 ceşti pe zi.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Silnicul*. Ceai preparat cu 10-15 g la 1 l apă. Se beau 3 ceşti pe zi. Este remediu excelent contra catarurilor cronice de piept, expectoraţii cu sânge şi diareee şi puroi şi sânge.

▸ *Nalba*. Infuzie, 15 g flori la 1 l apă, indicat pentru catar.

▸ *Trei fraţi pătaţi*. Infuzie . 10 g flori şi frunze la 250 ml apă. Se beau 2 ceşti de ceai fierbinte pe zi. Elimină catarul pulmonar.

▸ *Ciuboţica cucului*. Infuzie din flori sau decoct din rădăcini, din 1 linguriţă la 1 cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

▸ *Iarba mare*. Ceai de rădăcină în proporţie de 15-30 g la un litru de apă. Ajută la eliminarea catarului. Sucul de rădăcină proaspătă băut îndulcit cu miere combate mucozitatea stomacului, intestinelor şi căilor biliare.

▸ *Isopul*. Infuzie de 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

▸ Cicoarea, isopul, salata verde, inul, cimbrul, sunt indicate în această boală.

Circulație - tulburări

„Starea de sănătate a membranelor respiratorii şi digestive au mare influență asupra organismului, atât în ceea ce priveşte rezistența la boli infecțioase, cât şi în privința echilibrului şi bunei funcționări a sistemului, până la capacitatea noastră intelectuală." Dr. Alexis Carrell

„Când extremitățile - care se găsesc departe de organele vitale - nu sunt corespunzător protejate, sângele este trimis către cap, ceea ce dă naştere la dureri de cap, provoacă sângerarea nasului sau un simțământ de presiune în jurul coşului pieptului, care produce tuse sau palpitații de inimă, din cauza sângelui prea mult în acel loc; sau stomacul are prea mult sânge, care produce indigestie." E. G. White, *Testimonies* vol. 2, pg. 512.

O bună circulație este fundamentală pentru sănătate. Tulburările în circulație rezultă în deficiența aprovizionării cu oxigen, apă şi nutrienți pentru celule şi organe cum şi într-o eliminare precară a produselor metabolice (toxine) prin rinichi, plămâni, intestine şi piele.

Respirația superficială, indolența, depresia, tristețea, membre neprotejate, în special în zilele friguroase şi umede, alimente lipsite de elemente nutritive, combinația rea ce produce fermentație şi indigestie, nemulțumirea au ca rezultat tulburări circulatorii.

Orice factor ce prejudiciază circulația forțează sângele să revină la organele vitale, congestionându-le. Durerea de cap, tusea, palpitații, indigestie, varice, tulburări ale presiunii, tulburări cardiace sunt consecințele.

ALIMENTAȚIA

✔ Alimentele simple, hrănitoare şi uşor de digerat aprovizionează sângele cu substanțe nutritive şi promovează circulația lui într-o manieră rapidă, ducând hrana la celule şi îndepărtând produsele uzate din țesuturi.

✔ Includeți la mese o bună varietate de vegetale proaspete.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Învingeți tristețea şi depresia în toate aspectele.

♦ Faceți băi reci cu fricțiuni.

♦ Faceți băi alternative la picioare.

♦ Băile de mare şi soare echilibrează circulația.

♦ A se bea multă apă este unul din cele mai simple mijloace de a echilibra circulația.

♦ Obişnuiți să mergeți pe jos câțiva km pe zi şi practicați o bună respirație.

♦ Vitalizați circulația cu gânduri curate şi cu siguranța de a avea iubirea iertătoare a lui Dumnezeu şi speranța pe care Sfintele Scripturi o oferă. Nimic nu este atât de puternic pentru a stimula circulația decât să ai această speranță. „Iubirea pe care Hristos o răspândeşte prin toată ființa este o putere dătătoare de viață. Fiecare parte vitală - creierul, inima, nervii - este atinsă de aceasta, aducându-i vindecare. Prin ea cele mai înalte energii ale făpturii sunt puse în mişcare." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 93.

♦ Se recomandă sucuri de ananas, morcov, usturoi, ceapă, ridiche şi păpădie. Beți unul sau mai multe din aceste sucuri o zi sau două.

♦ Beți ceai cald compus din ghimbir şi angelică pentru a stimula circulația. Două ceşti pe zi.

PLANTE MEDICINALE

- *Pelin* - Fierbeți 1 minut 2 linguri de flori în jumătate litru de apă; lăsați să se repauzeze 15 minute şi beți 2 căni pe zi, la deşteptare şi la culcare.

- Ceaiurile de coada calului, rozmarin, levănțică, sunt indicate în băi pentru tulburările circulatorii.

Coada calului. 5 linguri pentru 1 litru de apă. Lăsați să fiarbă 1 minut şi apoi să se repauzeze 20 minute. Strecurați în apa de baie. Rămâneți în baie 10 minute, păstrând temperatura de 35 la 37°C.

Rozmarin. Turnați 1 litru de apă fierbinte peste două mâni de frunză. Acoperiți şi lăsați în repaus 20 de minute. Strecurați şi amestecați în apa de baie. Rămâneți în baie 10 minute la o temperatură de 34-36°C. Repetați tratamentul de 3 ori pe săptămână.

Levănțică. Turnați 1 litru de apă fierbinte peste 100 g flori. Acoperiți şi lăsați în repaus 20-30 de minute. Strecurați şi amestecați în apa de baie. Rămâneți în baie 10 minute la o temperatură de 34-36°C. Repetați tratamentul de 3 ori pe săptămână. Această baie are efect stimulent. Evitați să o faceți seara târziu.

- *Rozmarin.* Infuzie: o lingură de flori la o ceaşcă de apă fierbinte. Acoperiți şi lăsați în repaus 15 minute. Se bea o ceaşcă dimineața şi una seara timp de câteva săptămâni.

Următoarele infuzii oferă bune opțiuni de tratament, după Wifredo Boué în cartea sa *El Médico del Hogar*:

- Iarbă mare - 20 g;
- Schinel (rădăcină) - 20 g;
- Gențiana (rădăcină) - 20 g;
- Anason - 30 g;
- Roiniță - 25 g;
- Mentă - 20 g

Se beau 3-4 ceşti de ceai pe zi.

Colesterolul

Cercetările demonstrează creşterea gradată a nivelului de colesterol în sânge la persoane în general, în special în ţările dezvoltate. În aceeaşi formă a fost dovedit că schimbarea şi dezechilibrul în nivelurile de colesterol este factor primordial în dezvoltarea multor boli: tulburări de tensiune, circulaţie, inimă, ficat, rinichi şi tot cortegiul de simptome şi pericole pe care aceste tulburări le provoacă.

S-au formulat multe teorii şi soluţii de-a lungul anilor. Remedii, formule şi diete sunt prescrise în timp ce boala persistă şi nemulţumirea durează aducând perspective sumbre. Devine evident că bătălia pentru micşorarea acestui rău este pierdută. De ce au loc tulburări ale nivelului de colesterol sanguin? Care sunt adevăratele cauze ale problemei? Să urmărim analiza unui mare medic american despre această problemă.

„Sănătatea perfectă depinde de starea arterelor deoarece prin ele sângele circulă pentru a atinge orice celulă vie din corp. Chiar dacă avem grijă să eliminăm tot conţinutul de colesterol din alimentaţie, el continuă să circule în sânge, deoarece ficatul îl produce. Condiţia unică ce poate dezechilibra cantitatea de colesterol la punctul de a deveni o problemă este starea anormală a pereţilor arterelor. A mânca alimente oleaginoase şi uleiuri, în starea lor naturală nu provoacă boli ale arterelor. Organismul depozitează foarte simplu excesul, în formă de grăsime.

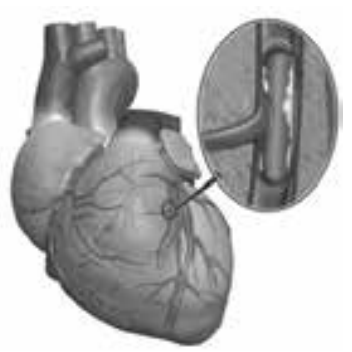
În măsura în care alimentaţia modernă a devenit de fiecare dată mai complicată şi artificială, au început să apară tulburări, nu numai în metabolismul grăsimilor, ci, de asemenea, în metabolismul proteinelor şi hidraţilor de carbon, rezultând o stare de intoxicaţie a sângelui. Aceasta este cauza numărul unu a multor sau chiar aproape a tuturor bolilor. Concentraţia ridicată

de colesterol în sânge indică, totuşi, prezența unor tulburări în metabolismul grăsimilor şi, de asemenea, carbohidraților şi proteinelor. Aşa se depozitează toxine într-un grad ridicat.

Este natural ca medicii şi cercetătorii metabolismului să ajungă la concluzia că o alimentație bogată în grăsimi creşte în paralel nivelul de colesterol în sânge. Un factor important, de multe ori uitat, este că o dietă normală de grăsimi se alterează nu numai prin prăjirea lor, ci şi când grăsimile intră în contact cu alte substanțe devenind incapabile de a forma un perete arterial perfect.

Doar când se consumă grăsime animală sau grăsimi vegetale care au fost schimbate apar probleme. Acesta este cazul uleiului prăjit cu amidon (de exemplu cartofi prăjiți etc.). Este imposibilul pentru ficat să sintetizeze perfect colesterolul provenit din ulei prăjit cu amidon. Colesterolul care se formează este utilizat de corp în pereții arteriali, dar, fiind un colesterol atât de alterat şi anormal, imediat se dezintegrează rezultând diferite forme de boli şi degenerări ale arterelor:

În măsura în care alimentația modernă a devenit de fiecare dată mai complicată şi artificială, au început să apară tulburările.



Arterioscleroza: strâmtarea pereţilor arterelor, care pierd elasticitate.

Ateroscleroza: depuneri de grăsime pe pereţii arterelor, ce împiedică şi chiar blochează circulaţia sanguină.

Tromboze coronariene: formarea de cheaguri în artere, care împiedică aprovizionarea cu sânge a inimii.

Anevrisme: dilatare a arterelor şi eventual ruperea pereţilor arterelor afectate.

În toate aceste stări concentraţia de colesterol în sânge depăşeşte nivelul normal.

Atunci, ce grăsime este sănătoasă pentru corp? Răspunsul este: grăsimea naturală neschimbată - din lapte, din fasole, nuci, avocado şi alte fructe tropicale, incluzând manga şi cocosul. Cu privire la folosirea lor, uleiurile vegetale sunt bune dacă ficatul este sănătos pentru a le metaboliza în mod corespunzător.

Totuşi, grăsimile saturate şi nesaturate sunt foarte dăunătoare pentru corp când sunt folosite în procesul de fierbere ca şi condiment adică atunci când uleiurile sunt încălzite cu alte alimente, în special cu amidonuri. Aluaturile prăjite, cartofii prăjiţi, alune prăjite, pizza fierbinte, prăjiturile în general - toate în final produc colesterol alterat. Când aceste articole sunt ingerate rezultatul este formarea de perete arterial imperfect - ateroscleroza. Cele mai dăunătoare în ordinea lor sunt: alune prăjite, cartofi prăjiţi, floricele de porumb prăjite în ulei.

Uleiurile nesaturate, în special cel de porumb, când se încălzesc pentru doar 15 minute în proces normal de fierbere, efectiv creşte ateroscleroza în animale, de acord cu cercetarea realizată de Dr. David Kritschevsky, de la Institutul Wistar"- Dr. Henry G. Bieler, *Food is Your Best Medicine* pg. 102, 104, 106.

A se vedea comentariile despre carne la pg. 39-54. Alimentul carne este toxic, stimulent şi producător de acid uric. Este unul din principalele alimente menţionate în cercetări ca şi cauze de îngroşare a pereţilor arteriali.

Deficienţă de fibră. The Lancet, The British Medical Journal şi alte renumite reviste de Medicină în lume au demonstrat în ultimele decade rezultatele nenumăratelor cercetări ale marilor medici şi oameni de ştiinţă despre importanţa alimentelor integrale şi a fibrelor pentru sănătate. Însăşi aceste cercetări demonstrează că folosirea cerealelor rafinate şi folosirea redusă de fructe şi verdeţuri crude duce la creşterea nivelului de colesterol şi îngroaşă pereţii arterelor.

Inactivitate - Viaţa sedentară, fără exerciţii fizice, constipaţia, mâncarea în exces, reaua funcţionare a ficatului, toate acestea duc la schimbări ale nivelului de colesterol în sânge.

TRATAMENTE

- Menţineţi organele de eliminare în buna funcţionare: intestinele, rinichii, plămânii şi pielea.
- Folosiţi în mod raţional alimentele rafinate. Vedeţi comentariile despre influenţa lor la pg. 15-20.
- Eliminaţi prăjelile de orice fel şi aveţi grijă cu condimentele şi alimentele indigerabile.

ALIMENTAŢIA

✔ Serviţi maxim trei mese pe zi. Folosiţi alimente simple şi nutritive fără a mânca în exces. Anghinara, seminţele de floarea soarelui, porumbul, păpădia, soia, vinetele, usturoiul sunt recomandate de Dr. Jean Valnet.

✔ *Mâncaţi puţin*. Hrăniţi-vă în mod natural. În alegerea meniurilor, gândiţi-vă la valoarea nutriţională. Mâncaţi doar cât este necesar. Toată supraîncărcătura, chiar din alimentele bune, alterează nivelul de colesterol.

✔ *Fibrele*. Cereale integrale, fructe şi verdeţuri crude în abundenţă controlează nivelul de colesterol.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Consultaţi subiectul despre importanţa lecitinei şi vitaminelor C şi E în vindecarea colesterolului la pg. 72, 85, 113.

♦ *Vitamina C*: Fructele şi verdeţurile bogate în vitamina C previn problemele arterelor. Vitamina C este antioxidant, care combate radicalii liberi.

♦ *Exerciţii fizice.* Mergeţi pe jos câţiva km dimineaţa, faceţi băi de soare, respiraţi corect, beţi apă din abundenţă, echilibraţi circulaţia, menţineţi sângele liber de încărcăturile toxice şi controlaţi colesterolul. Nici un remediu nu poate înlocui activitatea fizică. Puţini factori favorizează atât de mult creşterea colesterolului sanguin ca lipsa de mişcare şi mâncarea peste măsură.

♦ *Folosiţi salate crude şi variate.* Cicoarea (andivele), salata verde etc., sunt verdeţuri de înaltă valoare medicinală care ajută la digestie şi asimilarea carbohidraţilor şi proteinelor. Trebuie să se mănânce porţii bune de salate crude sau verdeţuri fierte.

♦ *Folosiţi mese exclusive de fructe, în special dimineaţa*. Fructele suculente ajută în curăţirea sângelui şi în controlul colesterolului: ananas, struguri, portocale, pere, mere, pepene, sunt excelente.

♦ *Acidul folic*. Acidul folic, una din vitaminele complexului B, este prezent în zarzavaturi, fructe şi fasole. „În măsura în care

indicele acestei substanțe scade, creşte o altă substanță, hemocisteina, implicată în producția de proteine şi asociată îngroşării arterelor, ceea ce duce la infarct", explica Jacob Selheib, profesor la Universitatea Tufts din Boston, SUA

♦ *Ulei de măsline, arahide şi avocado.* Conform cercetătorilor israelieni, a mânca avocado, arahide şi a stropi mâncarea cu ulei de măsline ajută la diminuarea colesterolului în sânge.

♦ *Usturoi.* Includeți în dietă, în salate ca asociat pentru pâine şi ulei de măsline şi ca stimulent natural la prânz. Cercetătorii de la Brown University şi din East Carolina University, SUA au confirmat eficiența usturoiului pentru a reduce nivelul ridicat de colesterol din sânge. Werner Lindigner, de la Universitatea din Insbruck, Austria, explica: „Usturoiul rămâne în sânge multe ore. Această descoperire ajută la explicarea de ce usturoiul reduce colesterolul sanguin."

♦ *Vinete*. Sucul de vinete este excelent remediu, o ceaşcă înainte de masa de dimineață reduce colesterolul.

♦ *Pâinea integrală.* Specialiştii britanici afirmă că pâinea integrală sau de secară ca şi fructele, conține fibre care combat obstrucția arterelor. Mesele bazate pe o pâine bună integrală de casă cu fructe sau salate sunt excelente.

♦ *Soia* Adăugarea de soia la dietă reduce drastic nivelurile de colesterol. Analiza ce a testat 740 de persoane a fost condusă de medicul James Anderson, de la centrul Medical al Veteranilor în Lexington, Kentucky.

♦ *Creson*: În salată sau suc, are proprietatea de a combate acidul uric şi colesterolul.

PLANTE MEDICINALE

▸ Dintre plantele utile şi recomandate, subliniem: fumarița, muşețelul, coada calului. Infuzați 15 g pentru 1 l apă. Se beau 3-4 pahare pe zi.

Colita

Colita este inflamarea porţiunii de intestin gros numit colon.

Vedeţi şi comentariile despre catar la pg. 204.

Colita, ca şi gastrita relevă stări anormale de tulburări hepatice, constipaţie cronică, obiceiuri greşite de alimentaţie şi stres.

Intestinele sunt în mod particular susceptibile la stres şi la intoleranţă alimentară putând să se infecteze şi să manifeste simptomele unui intestin hiperactiv, intercalând perioade de diaree cu altele de constipaţie, gaze şi alte incomodităţi.

TRATAMENTE

● Reglaţi funcţiile hepatice: Beţi ceaiuri de pelin, mere şi sucuri de lămâie şi ananas.

ALIMENTE

✔ Faceţi combinaţii alimentare simple, nutritive, uşor de digerat şi care nu provoacă fermentaţie. Condimentele iritante, prăjelile, dulciurile, combinaţiile greu de digerat şi carnea tind să irite încă mai mult intestinul.

✔ Mâncaţi încet, liberi de tensiune sau preocupări. Amintiţi-vă că tulburările emoţionale generează tulburări digestive şi pot cauza sau complica simptomele de colite.

✔ Intoleranţa alimentară este foarte comună şi în mod frecvent ea este cauza colitei. În acest caz trebuie să se procedeze prudent, până ce intestinul recuperează vitalitatea pentru a suporta alimente mai consistente şi fibroase.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Mâncaţi la micul dejul şi la cină timp de câteva săptămâni, mere, pere şi prune în stare

naturală sau în compot, cu puțin lapte sau iaurt. Sucul de mere sau de morcov sunt excelente.

♦ Uşurați simptomele de colită simple sau ulceroase cu folosirea verzei. Puneți 3-4 frunze de varză peste abdomen timp de o noapte. Acoperiți cu o țesătură de lână.

♦ Combinații de sucuri:

- mere - 250 ml
- morcov - 150 ml; sfeclă roşie - 100 ml; lămâie - 50 ml
- morcov - 250 ml; pătrunjel 150 ml.

Se recomandă una sau mai multe opțiuni pentru una sau două zile.

♦ Beți 1-3 pahare de suc de varză între mese. Continuați tratamentul timp de câteva săptămâni. Combinația de suc de varză cu suc de morcov este bună şi îmbunătățeşte gustul. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Combinații de tărâțe*: Măcinați în mod parțial şi puneți într-o oală cu 2 litri de apă următoarele ingrediente: 20 g tărâță, 15 g orz, 25 g ovăz şi 15 g grâu. Fierbeți o jumătate de oră. Filtrați şi beți 3-5 ceşti pe zi.

♦ *Sămânță de in.* Puneți seara o jumătate de lingură de sămânță de in într-o cană cu apă. Beți apa dimineața.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Ienupăr*. Pentru stomacul bolnav se recomandă mestecarea şi înghițirea a câtorva boabe de ienupăr, timp de 11 zile consecutive. Se începe în prima zi cu patru şi se măreşte numărul cu un bob pe zi până se ajunge la 15, apoi se micşorează cu câte un bob până se ajunge din nou la 4. Acest tratament creşte capacitatea digestivă a stomacului şi elimină fermentațiile stomacale şi intestinale. (Dr. Leo Manfred).

▸ *Sunătoare.* Infuzie din 1 linguriță de plantă la 1 cană de apă fierbinte. Se beau 2-3 căni pe zi.

Constipaţia

Vezi comentariile despre influenţa alimentelor rafinate la pg. 15-20.

Vezi comentariile despre zahăr rafinat şi deficienţa de vitamine din complexul B la pg. 21 şi 81.

Constipaţia este fundamentul la majoritatea bolilor cronice care afectează omenirea.

Cauzele importante ale constipaţiei sunt: tristeţea, stresul, tulburările hepatice, alergia alimentară, folosirea de mâncăruri grase şi condimentate, lipsa de fibră, de exerciţiu şi buna respiraţie, mâncarea în exces, folosirea alimentului carne, alcoolului şi combinaţii nepotrivite de alimente.

Medicul Anne McIntyre învaţă că stresul este unul din principali factori care alterează transportul sanguin şi energia la aparatul digestiv. Aceasta dezechilibrează producţia de acid clorhidric provocând o mare varietate de probleme digestive ca indigestia, ulcerul şi iritaţia intestinală.

Mulţi cercetători în igiena intestinală, medici, profesori, specialişti, cred că apendicita, inflamaţia amigdalelor, a ficatului şi a vezicii, deficienţa cardio-vasculară, sinuzita, artrita şi reumatismul au originea lor într-un colon leneş. Medicii Arbuthmot Lane şi Robert Bell citează cancerul ca stare finală a unei constipaţii cronice prelungite.

„Lipsa de material fibros în pâinea albă cauzează constipaţie", spune Denis P. Burkitt, medic englez membru în cadrul cercetărilor de la British Medical Research Council. „Această lipsă, de asemenea, face ca bacteriile intestinale să transforme sărurile biliare în substanţe potenţial cancerigene numite carcinogeni. Combinaţi aceşti doi factori – crearea

de carcinogeni şi faptul că ei rămân mai mult timp în intestine datorită constipației - multiplică riscul de cancer intestinal."

Conform dr. Burkitt, soluția pentru problemă este creşterea fibrelor în dietă – alimente bogate în fibre. Fibrele grăbesc trecerea alimentului prin tubul digestiv. Aceasta dă mai puțin timp carcinogenelor să afecteze intestinele. Pâinea albă nu are nici una din aceste fibre, pentru că este făcută din făină albă rafinată, din care a fost îndepărtată toată fibra."

TRATAMENTE

● Dr. John H. Kellogg, în sanatoriul din Battle Creek, SUA a evitat multe operații aparent necesare în mod simplu prin curățirea intestinului şi corectarea constipației pacienților. Dacă ştiința medicală ar aplica metodele naturale de prevenire şi vindecare a constipației ar obține marea victorie în bătălia contra bolilor.

ALIMENTAȚIA

✔ *Eliminați cafeaua şi alte stimulente*. Cafeaua trebuie să fie în mod special interzisă celor ce sufăr de tulburări gastrice. Dr. Armond Gautier.

✔ *Eliminați carnea.* Carnea este cauza putrefacției în intestine. Consumul ei este unul din factorii principali de infecție intestinală.

✔ Să aveți maxim trei mese zilnice şi beți apă sau ceaiuri în intervale.

✔ *Fibrele*. Creşteți substanțial consumul de fibre. Deficiența lor aduce grave tulburări gastrice.

✔ Includeți la mese alimente integrale, germeni de grâu, tărâțe de grâu şi verdețuri crude.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Învingeţi stresul, tristeţea şi depresia.

♦ Faceţi efort fizic pentru a avea un somn liniştit, revigorant.

♦ Faceţi plimbări pe jos în perioada matinală, cu exerciţii respiratorii.

♦ *Complexul B şi vitamina C*. Fructele, verdeţurile şi cerealele bogate în vitamine din complexul B şi vitamina C ajută la corectarea constipaţiei.

♦ Sucurile de sfeclă roşie, morcov, mere, castraveţi şi cartofi sunt benefice şi ajută la vindecarea tulburărilor digestive. Folosiţi-le la micul dejun sau la cină.

♦ *Combinaţii de sucuri:*

- morcov - 200 ml; ţelină - 200 ml.
- morcov – 250 ml; spanac – 100 ml.
- mere – 200 ml.

Se recomandă a se consuma unul sau două tipuri pentru 1-2 zile.

♦ *Includeţi iaurt la meniu.* Prof. Metchnikoff a dovedit importanţa iaurtului ca cel mai bun neutralizator al colonului. Acţiunea sa îmbogăţeşte flora intestinală.

♦ *Micul dejun*: Beţi 2 pahare de apă rece la deşteptare. Aceasta stimulează secreţiile gastrice.

♦ Mâncaţi portocale timp de câteva zile, la micul dejun.

♦ *Cina*: Trebuie sa fie simplă, uşor digerabilă.

♦ Luaţi o lingură de ulei de măsline la culcare.

♦ O dietă de banane produce rezultate bune.

♦ *Cicoarea*. Un medic italian în vârstă, spunea clar la unul din pacienții săi care se plângea de probleme serioase de intestin: „Tu nu trebuie să iei laxativ nici să faci operație. Cumpără cicoare, fierbe frunzele şi bea apa."

Frunzele şi rădăcinile fierte şi servite cu sare şi ulei ajută la digestie.

„Fierbeți într-un litru de apă 30-50 g de rădăcini de cicoare, tăiată şi uscată la umbră. Lăsați să fiarbă până ce apa se reduce la jumătate de litru şi luați o lingură la fiecare 2 ore. A folosi acest lichid timp de o bună perioadă vindecă tulburările ficatului, purifică rinichii, splina şi vezica biliară şi stimulează apetitul. În caz de catar de stomac trebuie să se bea un păhărel dimineața pe nemâncate şi, de asemenea, cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă." Dr. Leo Manfred

♦ *Includeți usturoiul la masă*. Medicul Kristine Nolfi afirmă că usturoiul are efect fortificant şi laxativ. Hipocrate recomanda usturoiul ca excelent remediu pentru constipație. Oamenii de ştiință şi cercetătorii terapiei cu usturoi afirmă că persoanele care suferă de constipație pot găsi alinare mâncând regulat o cantitate moderată de usturoi combinat cu ceapă şi lapte sau iaurt. Alicina prezentă în usturoi stimulează mişcările peristalice şi îmbunătățeşte evacuarea.

Usturoiul elimină germenii de putrefacție, curăță şi purifică organismul.

♦ *Varza*. Un pahar de suc de varză amestecat cu suc de morcov, pe zi, ajută la îmbunătățirea rapidă a stării generale şi a tulburărilor intestinale, urinare şi respiratorii. Utilizați din abundență varza în formă de salate şi condimentată doar cu ulei, sare, lămâie şi usturoi. Dr. Jean Valnet.

♦ *Mere*: compot, înainte de culcare, corijează constipația şi produce somn liniştitor Dr. Manfred.

♦ *Ulei de măsline*. Luați 1 lingură dimineața pe nemâncate.

♦ *Inul*. Amestecați 1 sau 2 linguriţe de semințe măcinate, cu puțină apă până se formează un aluat. Luați de 1-2 ori pe zi. Continuați acest tratament câteva săptămâni. William A.R.Thomson.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Nalbă*. Infuzie: 15 g într-un litru de apă. Beți de trei ori pe zi.

▸ *Anason*. Infuzie de semințe: 10-20 semințe într-un litru de apă. Beți o ceaşcă după fiecare masă. Dr. E. A. Moury.

▸ *Lumânărică*. Infuzie de flori: 15 g de flori la 1 litru de apă fierbinte. Beți după fiecare masă. Este remediu excelent pentru vindecarea bolilor canalului digestiv.

▸ *Ienupăr*. Infuzie. 20 g de frunze la 1 l de apă fierbinte. Beți o ceaşcă după fiecare masă.

▸ *Rozmarin*. Infuzie, 2 g într-o ceaşcă de apă fierbinte. Beți după masă. Este excelent pentru a stimula intestinul leneş. Dr. Beauvllard.

▸ *Virnanțul*. Pentru dureri intestinale. Infuzie de 1 lingură de frunze la un pahar de apă fierbinte. Beți câte puțin.

▸ *Cruşinul*. Coaja de cruşin. Decoct: 1 lingură de coajă, care se opăreşte, apoi după un sfert de

oră se pune la fiert la foc domol, o jumătate de oră. Ceaiul se bea călduț, seara la culcare, în constipații rebele doza repetându-se dimineața pe stomacul gol. În cure de mai lungă durată se începe cu doze mai mici care se vor mări în funcție de efectul produs.

- *Ceaiuri laxative*. Coajă de cruşin, volbură - laxative, măresc peristaltismul; Frunze de Roiniță - antiseptic, calmează colicile, carminative.

- Decoct (prin fierbere numai 3-5 minute) din o lingură de amestec la o cană de apă; cantitatea se bea seara la culcare (în constipații rebele) şi dimineața pe stomacul gol.

  - Coajă de cruşin - 30 g
  - Flori de Porumbar - 20 g
  - Flori de Tei - 20 g
  - Păpădie - 20 g
  - Fructe de Fenicul - 10 g

  Se bea îndulcit cu miere.

Copiii - bolile lor

Copiii sunt supuşi la o serie de simptome şi boli specifice vârstei. Implementarea de îngrijiri preventive este o problemă ce preocupă guvernul, societatea şi părinţii. În timpul ultimilor zeci de ani au fost multe preocupări în sensul de a oferi cea mai bună educaţie, cât şi instrucţiuni pentru igienă, alimentaţie naturală, respiraţie corectă, importanţa exerciţiului şi activităţilor pentru o bună stare fizică şi mentală a copiilor şi tinerilor. Ca rezultat, în ţările dezvoltate au fost practic eliminate acele boli care distrugeau milioane de copii şi tineri din secolul XIX şi până la începutul sec. XX.

Acum, la începutul celui de al treilea mileniu, cu toate avantajele pe care societatea modernă le-a adus la copii şi adolescenţi, există un factor extrem de periculos sănătăţii şi care nu este pe deplin recunoscut de ştiinţa modernă. Atragem atenţia cititorului, în special mamelor, la pericolele de supraabundenţă de alimente, de mare varietate de dulciuri, bomboane, ciocolată, îngheţată, alimente conservate, delicatese şi prăjeli, gustări de tipul „fast-food" şi alimente rafinate. Această alimentaţie predomină zi de zi la milioane de copii şi tineri, ducându-i la o serie de tulburări, boli şi complicaţii ce ar fi putut fi evitate sau diminuate în caz că ar fi fost adoptată o metodă naturală de alimentaţie şi viaţă.

O mare reformă ar promova o bună stare şi sănătate fizică şi mentală în copii şi adolescenţi. În tratamentul bolilor infantile ar trebui luate în con-

siderare modul de viaţă şi obiceiurile alimentare predominante în zilele noastre bine cunoscute ca diverse izvoare de toxine introduse în organism. Tratamentul trebuie întotdeauna să ţintească la eliminarea cauzelor şi să asigure organismului ocazia ca să se dezintoxice. O importantă autoritate medicală enumeră cauzele şi cea mai bună metodă pentru a trata incomodele boli ce afectează copiii şi adolescenţii.

TRATAMENTE

Unele din problemele şi simptomele cele mai specifice copiilor sunt: guturaiul, oboseala, rinita alergică şi alte probleme respiratorii, greaţă, stare de vomă şi febră. Aceste simptome atât de comune indică întotdeauna următoarele probleme:

1. Sângele este supraîncărcat cu toxine.
2. Ficatul este incapabil de a oxida şi neutraliza complet aceste toxine.
3. Acizii iritanţi proveniţi din aceste toxine caută ieşirea prin mucoase.
4. Germeni, viruşi şi alte microorganisme, în general, sunt favorizaţi de aceste materiale toxice, deoarece fără aceste elemente nu ar avea condiţii de a trăi şi a se înmulţi.

Dacă sursa de toxine este indigestia de amidonuri, copilul va contacta boli de mucoase. Dacă este de acizi graşi se vor forma furunculi, băşici şi chiar varicelă.

Aşa cum un copil necesită periodic odihnă, de asemenea, este necesară odihnă şi pentru membrane mucoase, piele, ficat şi rinichi şi aceasta se obţine numai prin post.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Guturaiul ocupă un loc de frunte în lista bolilor infantile. Este rezultatul toxinelor provenite din indigestia de amidon şi zahăr. Tusea, pneumonia, tusea îndelungată, sinuzita, însoţite de puternice eliminări pe cale nazală, bronşite şi

astmul sunt membre ale acestui grup. Antidotul natural constă în ingerarea de sucuri de fructe diluate, de exemplu, de mere, portocale, struguri, ananas etc.

♦ „Antidotul natural pentru bolile provenite din ingestia ridicată de proteine sunt sucurile crude sau fierte şi sucuri de verdeţuri diluate. Pentru bolile acute se recomandă o dietă de sucuri diluate de verdeţuri sau supe. Pentru intoxicaţiile cronice eliminaţi toată proteina din alimentaţia copilului şi folosiţi fructe şi verdeţuri." Dr. Henry G. Bieler, *Food is your Best Medicine.*

♦ A omite una sau două mese sau a trece pentru o masă sau două pe bază de sucuri de fructe sau verdeţuri, urmată de o dietă pe bază de fructe la micul dejun şi seara şi cartofi fierţi sau pâine integrală sau orez integral cu diferite salate crude sau fierte la prânz este suficient pentru a vindeca cea mai mare parte din boli.

♦ Niciodată nu forţaţi copiii să mănânce dacă nu le este foame sau sunt bolnavi. Ceaiurile, sucurile şi apa restabilesc condiţiile normale în câteva ore.

♦ *Aerul pur: mersul pe jos*. În special în bolile sistemului respirator sunt esenţiale. Este important a profita de valoarea medicinală a aerului proaspăt, de respiraţie profundă şi de mersul pe jos.

♦ *Hidroterapia.* Aplicaţi mereu când este necesar virtuţile medicinale ale băilor de şezut, comprese reci, băi alternative la picioare, băi reci sau calde, băi de vapori şi clisme. Aceste tratamente dezintoxică intestinul şi au dovadă eficace pentru a diminua febra, a îndepărta obstrucţiile şi a normaliza funcţiile intestinului, ficatului, rinichilor, plămânilor şi pielii.

♦ *Usturoi, ceapă, lămâie şi miere.* Sunt adevărate alimente şi remedii. Folosite din abundenţă la

mese sau în formă de sucuri şi combinate - suc de usturoi, ceapă şi miere, suc de lămâie şi miere, suc de usturoi, ceapă şi lămâie, suc de ceapă cu miere - ajută ca remedii eficiente. Ajută la expectoraţie, diminuează febra, combate infecţiile de gât şi restabilesc funcţiile ficatului, stomacului şi intestinului. Sunt remedii ieftine putând fi folosite continuu în cazuri de febră, inflamarea bronhiilor, gâtului şi urechilor şi tulburări digestive şi hepatice.

PLANTE MEDICINALE

- Ceaiurile medicinale purifică sângele, îndepărtează impurităţile, răcoreşte, micşorează căldura internă, ajută la expectorare, îmbunătăţeşte digestia, echilibrează funcţiile ficatului şi rinichilor şi promovează transpiraţia. Utilizaţi ceaiuri medicinale pentru a ajuta organismul la îndepărtarea bolii.
- *Anason.* Pentru nervi şi digestie.
- *Menta*. Pentru a combate problemele stomacale şi mirosul urât al gurii
- *Muşeţel.* Pentru infecţii
- *Rozmarin*. Pentru anemie şi reumatism
- *Cimbrişorul de câmp.* Excelent pentru răceli şi răguşeli
- *Coada şoricelului şi gălbenele*. În cazuri de febră
- *Flori de tei*. Infuzie din 1-2 linguriţe de flori la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi în caz de guturai şi gripă.
- *Ciuboţica cucului* (flori şi rădăcină). Este recomandat şi în cazul în care afecţiunea este însoţită de tuse.
- *Ceai din coajă de salcie*. Efect similar cu cel al aspirinei. Decoct din 2 linguri de coajă la o cană de apă; se beau 3-4 linguri de zi.
- Fructele de afin sunt excelent remediu pentru diaree. Se pot folosi proaspete sau uscate.

Se face decoct din 2 linguriţe de fructe la 1 cană de apă; se beau 2 căni pe zi. Infuzie din frunze de afin la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

- *Ceaiul de secărică*. Calmează crampele la sugari.
- *Pătlagina*. Ceaiul de pătlagină este un remediu eficient împotriva tusei. Se face infuzie dintr-o lingură de frunze la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Ceaiul de pătlagină este un remediu eficient împotriva tusei.

Depresia mentală

Depresia mentală este cauza comună a multor boli. Tulburări gastrice, boli cronice, nemulțumirile, tind în egală măsură să producă depresie şi să complice bolile. Depresia prelungită împiedică procesele vitale - digestia, absorbția şi eliminarea - şi modifică calitatea şi cantitatea de sucuri şi enzime produse de organism pentru menținerea maşinăriei vii.

Depresia prelungită duce la boli cronice şi chiar la cancer. Un studiu la King's College Hospital din Londra, a evaluat 100 de femei cu cancer de sân. Jumătate din paciente suferiseră de o situație tristă în ultimii cinci ani.

E. G. White afirma: „Multe din bolile de care suferă oamenii sunt rezultatul depresiei mintale. Dezgustul, tristețea, nemulțumirea, remuşcările, vinovăția, neîncrederea, toate tind să consume forțele vitale şi să invite decadența şi moartea. Boala este, de multe ori, produsă şi frecvent agravată prin imaginație."

Depresia trebuie să fie combătută începând cu cauzele ei. Depresia provenită de la unele tulburări gastrice sau de la vreo boală cronică dispare în măsura în care tratamentul pentru vindecarea acestor tulburări obține rezultate bune.

Pentru mulți cauza este o profundă deficiență de unii nutrienți care poate fi remediată cu ajutorul vitaminelor din complexul B, lăptişor de matcă şi o alimentație nutritivă pentru a combate anemia. Sunt utile ceaiurile care ajută la digestie şi sistemului nervos.

Pentru depresia care îşi are originea în nemulțumiri cu copiii, soția, soțul, prietenul

sau prietena sau eşecuri financiare, cu pierderea poziţiei sau salariului, pacientul trebuie să se împotrivească printr-o atitudine optimistă, căutând să înţeleagă multele porţi ce se deschid pentru soluţionarea problemei.

Există totuşi depresie provenită din lipsa de pace cu Dumnezeu, de o consecinţă perturbată de remuşcare de infidelitate în afaceri şi în familie. Mărturisirea, căinţa şi încrederea în Dumnezeu va produce minunea întoarcerii puterii şi optimismului în toate aceste cazuri.

E. G. White sfătuia: „Bucuria, speranţa, credinţa, simpatia şi iubirea promovează sănătatea şi prelungeşte viaţa. Un spirit mulţumit, bucuros, este sănătate pentru corp şi forţă pentru suflet. 'O inimă veselă este un bun leac', zicea înţeleptul Solomon. Proverbele 17:22."

Nici o lucrare nu tinde să promoveze mai multă sănătate pentru corp şi suflet ca un spirit de a fi recunoscător şi a da laudă. Este o datorie de a rezista la melancolie şi la ideile şi sentimentele de nemulţumire - datorie la fel de mare ca şi rugăciunea.

TRATAMENTE

- *Nu ingeraţi stimulenţi.* Vedeţi comentariile despre cofeină, la pg. 27-38. Cafeaua, ceaiul, băuturile pe bază de cola, carnea (vezi comentariile la pg. 39) alcoolul, tutunul, berea, vinul sunt stimulenţi care, după stimularea iniţială, provoacă o reacţie de depresie solicitând altă doză de stimulent şi creând un cerc vicios.

- *Vindecaţi inflamaţia uterului.* Condiţia inflamatorie a uterului influenţează atât starea fizică, cât şi mentală. Vezi comentarii despre uter (tratamente) la pg. 335.

Contactul cu natura reprezintă un bun remnediu pentru creierul obosit.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Băi rec*i. Băile reci normalizează circulația şi înviorează mintea.

♦ *Aerul de noapte*. Întotdeauna când este posibil, trebuie să mențineți ferestrele deschise la dormitor. A dormi respirând aer care se reînnoieşte vitalizează organismul, oferind o deşteptare veselă.

♦ *Mersul pe jos*. A merge pe jos câțiva km în fiecare dimineață făcând exerciții respiratorii şi profitând de razele de soare de dimineață aduce linişte minții, echilibrează emoțiile şi îmbunătățeşte toate procesele fiziologice.

♦ *Vindecați constipația.* Starea organelor digestive are mare legătură cu starea emoțională. Ficatul leneş, alimentele ce produc indigestie, arsura la stomac şi constipația, provoacă incomodități, tensiune nervoasă şi stare mentală deprimată. Pe de altă parte, când ficatul, stomacul şi intestinele funcționează bine, cât de diferită este starea mentală! Fibrele, fructele şi salatele crude, cu cereale integrale şi legume corectează tulburările digestive.

♦ *Vitaminele din complexul B*. Deficiența lor este unul din factorii principali ce duc la o stare

depresivă. Eliminați din dietă alimentele rafinate, zahărul, produsele de patiserie, dulciurile, prăjelile, care sunt deficiente în vitaminele din complexul B. Mâncați alimente integrale, nuci, soia, cu varietate de fructe şi verdețuri. Luați drojdie de bere în comprimate sau praf, împreună cu mâncarea.

♦ *Vitamina C.* Sucurile de fructe şi verdețuri crude, bogate în vitamina C ajută organismul să învingă depresia, oferă nutrienții esențiali sănătății şi ajută în procesul de dezintoxicare al sângelui, menținând țesuturile curate. Amintiți-vă că un organism supraîncărcat de toxine tinde să producă depresie şi tristețe.

♦ *Beți mai multă apă.* Băută din abundență, apa este cel mai bun agent pentru a normaliza circulația şi funcțiile organice. Şase-zece pahare pe zi, înainte de mese şi între mese, contribuie mult pentru a învinge depresia.

♦ *Sucul de varză.* Beți 2 pahare pe zi. Jean Valnet.

♦ *Activitate*. Angajați-vă într-o activitate profesională producând resurse pentru bunăstarea familiei; angajați-vă în mod altruist în a oferi alinare altora mai puțin favorizați; interesați-vă a ajuta la rezolvarea problemelor acelora care sunt cufundați în încercări grele; aceasta produce sănătate şi aduce pace.

♦ *Citirea cărților bune*. Mintea noastră este influențată prin ceea ce citim. Este sănătos să studiem cărți bune de istorie, politică internațională, medicină naturală, geografie, resurse naturale, animale, biografii de eminente personalități din istorie şi pe deasupra tuturor Cartea cărților, Biblia. Sfânta Scriptură este un izvor de

poezie, istorie a națiunilor, profeții împlinite şi care se vor împlini, biografii, cântări sfinte şi psalmi. Este o carte deschisă pentru a se găsi răspunsuri la toate îndoielile, incertitudinile şi neliniştile ce supraviețuiesc în omenire. Este Cartea care aduce un mesaj de iubire „balsam din Galaad" la sufletele rănite; este răspunsul potrivit pentru cei ce doresc salvare. Este Cartea ce descoperă în special bolnavilor pe Medicul medicilor, Isus Hristos, Salvatorul care a venit să ne elibereze de păcatele noastre. Puterea unei lecturi bune este magnifică; îndepărtează tristețea, inspiră scopuri noi, sugerează curaj, învinge depresiile.

PLANTE MEDICINALE

- Ceai de sunătoare (pojarniță). Infuzie de 1 linguriță plantă la 1 ceaşcă de apă.
- Un tratament susținut pe bază de plante medicinale, asociat cu microelemente; magneziu, cobalt, litiu, siliciu etc. şi vitamine (A, B, C şi D) are efecte favorabile în cazuri de depresie şi nevroză.

  - Talpa gâştii - 50 g
  - Sovârv - 10 g
  - Conuri de Hamei - 20 g

- Ceai calmant: Flori de Tei, Conuri de Hamei, Talpa gâştii, Rădăcină de Valeriană şi Fructe de Păducel, sunt plante cu acțiune sedativă şi de reglare a ritmului cardiac. Se face infuzie din 1-1 şi 1/2 lingurițe de amestec la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi.
- *Izmă sălbatică*. În Germania extractul din izmă sălbatică este aprobat de autorități pentru combaterea ansietății, depresiei şi tulburărilor de somn. Medicul Klaus Linde şi colegii de la Universitatea Ludwig Maximillians au publicat în *British Medical Journal* rezultatul unei cercetări pe 1.757 pacienți, în care afirmă că izma sălbatică este eficientă în combaterea depresiei şi ansietății.

Diabetul

Semnificaţia afirmaţiei lui Hipocrate că „alimentul tău să fie medicamentul tău”- se aplică în mod special la tratamentul de diabet - tulburare provocată prin lipsa sau insuficienţa cantităţii de insulină, hormon produs de pancreas. Abuzul de alimentaţie modernă, consumul excesiv de zahăr şi cereale rafinate, împreună cu obiceiul de a mânca în exces provoacă în multe cazuri, dezechilibre în metabolism. Diabetul este o condiţie cronică în care corpul nu reuşeşte să metabolizeze o parte din alimentul ingerat, în special, zahărul şi amidonurile.

Când pancreasul nu funcţionează bine, zahărul nu poate penetra celula nici să fie depozitat ca grăsime. Astfel zahărul provenit din digestia alimentelor se acumulează în sânge până să fie eliminat prin urină.

Dr. Yudkin în cartea sa *Sweet and Dangerous* afirmă: „Zahărul este una din cauzele principale ale bolilor de inimă, diabet şi alte boli cronice.” Dr. Alexis Carrel, în prima jumătate a sec. XX afirma că diabetul va deveni în câţiva zeci de ani, una din bolile cronice cele mai comune. Doctorii E. Cheraskin şi W. M. Ringsdorf de la Universitatea Alabama SUA, afirmau: „A ingera zahăr, alimente şi băuturi zaharoase, este principala cauză de diabet zaharat şi hipoglicemie.”

Vezi comentariile despre hipoglicemie la pg. 25-26

TRATAMENTE

- *Abandonaţi definitiv zahărul, dulciurile, prăjelile şi cărnurile*. Evitaţi unele fructe dulci, alimente rafinate şi mesele care solicită digestie laborioasă.

● *Eliminați cofeina*. Cofeina prezentă în cafea conform observațiilor lui Tibbles, eminentă autoritate în alimentație, în Anglia, este una din cauzele de diabet.

ALIMENTAȚIA

✔ *Dieta vegetariană*. Alimentele fierte, cu vegetale fără amidon şi supe de verdețuri, aduc nu numai o uşurare la unii, dar vindecă mulți suferinzi. Vegetalele bogate în potasiu ajută pancreasului slăbit şi neutralizează în mare măsură aciditatea care este cauza fundamentală în procesul de dezvoltare a diabetului.

✔ Alimentele de mare valoare medicinală pentru diabet: varza, cicoarea, păstăile, salata, drojdia de bere, nucile, lămâile, usturoiul, soia, vinetele, ceapa, păpădia, fulgii de ovăz, măslinele. Dr. Jean Valnet.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Dr. Kellogg : Acest medic eminent explica faptul că diminuând cantitatea de aliment ingerat, regularizând funcțiile intestinului şi permițând ficatului să lucreze fără supraîncărcături, diabetul se va normaliza de la sine. Recomanda alimentația pur vegetariană cu eliminarea cărnii şi ouălelor.

♦ *A mânca puțin şi a vindeca constipația*. Diabetul aproape a dispărut în Germania în timpul primului război mondial. Cercetătorii s-au preocupat cu problema şi au constatat că mâncarea în exces, este una din principalele cauze pentru apariția diabetului şi că invariabil diabeticii sunt afectați de constipație cronică. Constipația deteriorează funcțiile pancreasului şi face celulele lui ineficiente.

♦ Sucurile care dau un mare şi valoros ajutor în combaterea diabetului: varza de Bruxelles, salata verde, morcovul, păstăile, lămâia, ridichia, şi apa.

♦ Combinații de sucuri:

- morcov - 300 ml; spanac 125 ml
- morcov 150 ml; salată 100 ml; păstăi - 75 ml; varză de Bruxelles - 75 ml
- morcov - 150 ml; țelină - 100 ml; spanac 75 ml; pătrunjel - 50 ml

Se recomandă una sau mai multe combinații pentru 1 zi sau 2 zile.

♦ *Cresonul*. Este un adevărat remediu pentru vindecarea tulburărilor pancreasului şi diabetului. Se foloseşte în salate şi ca suc. Se bea un pahar de suc de creson amestecat cu suc de morcov, dimineața pe nemâncate.

♦ *Păstăi*. Suc: 1 ceaşcă înainte de micul dejun.

♦ *Vitaminele C şi E*. John Gatteridge, cercetător la Royal Brompton Hospital, din Londra a spus că diabeticul se găseşte sub îngrozitorul stres de oxidare. O serie de teste au dovedit că alimentele bogate în vitamina C şi E ajută la reducerea complicatelor boli.

♦ *Vitamina C*. Prof. Bamerjee de la School of Tropical Medicine, în Calcuta, India, explică: „Vitamina C (întâlnită în usturoi, ceapă, portocală), ca şi insulina, ajută la metabolizarea carbohidraților din alimente.

♦ *Usturoi*. Bogat izvor de potasiu, zinc, magneziu şi sulf - minerale importante în metabolismul carbohidraților.

Bogat în vitamina C. Folosiți-l constant la mese, putând de asemenea să fie folosit în formă de capsule. Este mai mult decât un aliment: este remediu.

♦ *Ceapa*. În formă de suc sau salate, este aliment foarte eficient, cunoscut deja de mult timp în combaterea diabetului.

♦ *Drojdia de bere*. Ajută pancreasul să producă insulină, fiind de inestimabil ajutor în prevenirea diabetului.

PLANTE MEDICINALE

- *Valeriana.* Infuzie, 2 g într-o cană de apă caldă. Se bea de 2-3 ori pe zi. Dr. Cazin.
- *Brusture.* Fierbeți 10 minute, o linguriță de rădăcini într-o ceaşcă de apă; strecurați şi beți câte o ceaşcă de trei ori pe zi, între mese.
- *In.* Decoct: 25 g semințe, 15 g păstăi uscate (fără boabe), 15 g de frunze de afin. Se fierb o jumătate de oră în 2 litri de apă şi se bea câte o cană înainte de fiecare masă.
- *Afin*. Infuzie: o linguriță de frunze la o ceaşcă de apă. Beți înainte de masă.
- *Frunze de nuc.* Infuzie: Se bea o ceaşcă de dimineață şi alta seara. (Dr. Bauvillad). Se poate folosi de asemenea decoct, 30 g la 1 l de apă. Se bea un pahar de dimineață şi altul seara.
- *Smochin.* Lăsați să fiarbă timp de 15 minute 3 frunze proaspete sau uscate la umbră în 300 ml de apă. Se bea dimineața pe nemâncate şi înainte de culcare. Produce rezultate excelente.
- *Frunze de dud* - Infuzie din 1-2 linguri de frunze la 1 cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
- *Frunze de urzică.* Infuzie din 1 lingură de frunze la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Afine

Diareea

Diareea este un efort al organismului pentru a elimina din sistemul digestiv toxinele iritante, inflamaţiile şi infecţiile.

Cauzele sunt: extravaganţa în mâncare şi băutură, stresul, tulburările hepatice, combinaţie nepotrivită a alimentelor, verminoze, colite, băuturi sau alimente contaminate, tristeţe însoţită de frică şi inflamaţie generală în intestin.

Folosirea condimentelor picante, ca piper, muştar şi oţet, consumarea de alimente grele şi indigerabile diminuează vitalitatea ficatului şi îngreunează digestia, metabolismul şi eliminarea naturală realizată prin intestin. Organismul caută să se elibereze de aceste alimente nedigerabile de multe ori producând diaree.

Fiind un efort al organismului pentru dezintoxicare, tratamentul natural are ca obiectiv să ajute corpul la eliminarea otrăvurilor ce provoacă crize.

TRATAMENTE

● *Vindecaţi constipaţia.* (Vezi comentarii la pg. 217).

ALIMENTAŢIA

✔ *Nu mâncaţi în timpul crizei*. Beţi din abundenţă sucuri de morcov şi mere.

✔ În cazuri de infecţie beţi ceaiuri de muşeţel, gengibre şi ţelină, amestecate sau nu.

✔ Folosiţi, de asemenea, capsule de usturoi la fiecare 2 ore. Dacă aveţi senzaţia de tensiune adăugaţi muşeţel pentru a calma sistemul digestiv.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Recurgeţi la clisma caldă cu muşeţel pentru a ajuta eliminarea.

♦ În diareele cronice clismele de in produc bune rezultate. Cataplasma de seminţe de in

prăjite şi înmuiate în oţet cald, aplicată pe abdomen, face să îndepărteze diareea şi uşurează intestinele.

♦ Aplicaţi frunze de varză peste tot abdomenul, incluzând regiunea hepatică. În timpul zilei 1 sau 2 frunze, noaptea 3 sau 4.

♦ *Cataplasma de argilă rece peste abdomen*. De două ori pe zi timp de 2 ore sau 3 ore. Dacă este necesar, lăsaţi toată noaptea.

♦ Beţi zilnic un pahar de apă în care s-a pus o linguriţă de argilă, timp de 20 de zile.

♦ Suc de urzică (200 ml), usturoi (25 ml) şi varză (200 ml) produc rezultate bune. (Susan E. Charmine).

♦ *Roşii*. Eficienţa pulpei de roşie crudă în mai mult de 100 de cazuri de diaree este descrisă de Dr. Lestes M. Morrison în *American Journal of Digestive Diseases*. Dr. Morrison afirmă că diareele simple erau vindecate în 4 ore cu tratament de roşii. În cazuri de alergie, nutriţie rea şi colită diareea este uşurată în 12 ore după prima doză. În toate cazurile era administrat la fiecare 2 ore, lapte cu o lingură de pulpă de roşii.

♦ *Usturoi*. Dr. Ross afirmă că usturoiul este eficient în cazurile de diaree din trei motive: calmează, purifică şi reduce inflamaţiile. Dezinteria şi alte tulburări intestinale sunt eliminate în scurt timp. Tratamentul constă în a folosi 2 g de usturoi, de 3 ori pe zi, sau a mânca usturoi împreună cu alte alimente la masă, sau chiar ingerate capsule de usturoi de 3 ori pe zi (Citat de Rex Adams - *Miracle Medicine Foods*).

♦ *Iaurt*. Prof. Metchinikoff a dovedit eficienţa iaurtului ca cel mai bun neutralizator al colonului. Acţiunea sa reînnoieşte flora intestinală. Beţi 1 sau 2 pahare pe zi.

PLANTE MEDICINALE

Următoarele infuzii oferă bune opţiuni de tratament, conform descrierii lui Wifredo Boué, în cartea *El Medico del Hogar*:

- *Turiţa mare*. Infuzie: 25 g la 1 l de apă. Se bea de trei ori pe zi.
- *Traista ciobanului*. Infuzie: 30 g la 1 l de apă. Se bea de trei ori pe zi.
- *Lichenul de piatră*. 25 g la 1 l de apă. Se bea de trei ori pe zi.
- *Urechelniţa*. Sucul de frunze amestecat cu ulei de seminţe de in. Trei linguri de suc zilnic sunt benefice pentru a combate diareea cu puroi şi sânge.
- *Creţişoara*. Fierbeţi timp de 2 minute într-un litru de apă 60 g de plantă. Beţi 2-3 ceşti pe zi. Este un remediu excelent contra diariei. (Dr. Leo Manfred).
- *Angelica*. Ceai: 20 g la 1 l de apă (Dr. Leo Manfred)
- *Afin*.

a) Decoct de frunze în proporţie de 1 lingură pentru fiecare ceaşcă de apă. Se fierbe timp de 10 minute şi se beau trei ceşti pe zi.

b) Decoct de boabe în proporție de 60 g la 1 litru de apă. Se beau 5 ceşti pe zi. (Dr. E. A. Moury).

c) Suc din fructe. Se bea câte un pahar, fără zahăr, de 3-4 ori pe zi. (Wiliam A. R. Thomson).

- *Urzica.* Infuzie de frunze proaspete, 30 g la 1 litru de apă. Se bea de 3 ori pe zi. (Dr. E.A. Moury).
- *Pătlagina.* Fiebeți 10 minute 3 linguriţe de frunze, într-o jumătate de litru de apă. Strecurați şi beți câte puțin în timpul zilei.
- *Coajă de stejar.* Printre cele mai eficiente medicamente naturale. Are un conținut ridicat în tanin.

Decoct din 2 linguriţe de coajă la 1 cană de apă. Se beau 2 căni pe zi între mese, neîndulcit.

- *Fructe de porumbar.* Decoct din 1 linguriță de fructe la 1 cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
- *Menta.* Cea mai indicată în diareele copiilor mici şi chiar profilactic. Infuzie de 1 linguriță la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. La copiii mici dozarea se face în funcție de vârstă.

Cea mai indicată plantă în diareele copiilor mici este menta.

Diverticuloza

Vezi comentarii despre catar la pg. 204.

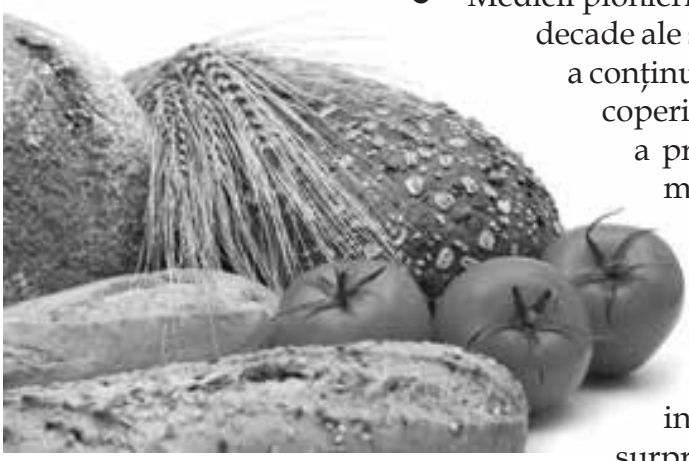
Vezi comentariile şi tratamentele pentru colită la pg. 215

Diverticuloza este o inflamaţie a diverticulilor în colon. Între cauzele mai importante pentru apariţia sa avem lipsa de exerciţiu fizic, constipaţia cronică, folosirea prelungită de laxativi, folosirea dietei acidificantă prea mult timp, însoţită de constipaţie şi folosirea de alimente rafinate şi o circulaţie sanguină rea.

Masticaţia grăbită, folosirea de condimente ca piper şi muştar, alimente şi carbohidraţi rafinaţi sunt menţionate de doctorii E. Cheraskin şi W. M. Ringsdorf de la Universitatea din Alabama, SUA ca principalele cauze în etiologia şi progresul diverticulozei.

TRATAMENTE

- *Reglaţi funcţiile hepatice*. Beţi ceaiuri de pelin, rozmarin, măghiran, mere şi sucuri de lămâie, ananas.
- *Faceţi combinaţii alimentare simple, nutritive şi uşor digerabile ce nu produc fermentaţie.* Verdeţurile sau fructele fierte cu orez sau pâine integrală sunt opţiuni bune. Beţi iaurt pentru a ajuta la normalizarea florei intestinale. Mestecaţi bine alimentele şi nu mâncaţi când sunteţi preocupat sau cu stres. În acest caz beţi numai apă sau sucuri. Să aveţi mereu în minte că victoria asupra diverticulozei depinde de vindecarea constipaţiei.
- La inflamaţie acută, evitaţi alimentele cu seminţe, cojile de fructe, verdeţuri crude şi nuci. După aceea să faceţi dietă bogată în fibre, dar nu tărâţă.



● Medicii pionieri, care au înțeles în primele decade ale sec. XX importanța în dietă a conținutului înalt de fibră, au descoperit că metoda tradițională de a prescrie o dietă cu conținut mic de fibră la pacienții cu diverticuloză nu producea rezultate bune şi au optat pentru o dietă cu înalt conținut de fibră ca verdețuri, fructe şi cereale integrale. Rezultatele au fost surprinzătoare şi satisfăcătoare pentru medici şi pacienți. Una din legile naturii pentru buna funcționare a intestinului este consumul de multă fibră.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Controlul emoțiilor*: Aşa cum condiția sistemului digestiv influențează umorul, în acelaşi fel există o influență a minții asupra sistemului digestiv, producând bunăstare fizică sau boală. Stresul, mânia, contradicțiile, depresia, vinovăția, invidia, spiritul ireconciliabil etc., tind să agraveze simptomele de boală.

♦ Aplicați cataplasmă de argilă rece peste abdomen de 2 ori pe zi, cu durata de 2 sau 3 ore sau toată noaptea dacă este necesar. Beți o linguriță de argilă într-o jumătate de pahar de apă în fiecare zi timp de 20 de zile. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Mâncați usturoi* de 3 ori pe zi pentru combaterea bacteriilor ce prejudiciază diverticuloza.

♦ *Inul*. Beți 1 ceaşcă de apă cu semințe de in de 2 ori pe zi pentru a regulariza intestinele şi a preveni diareea şi constipația.

♦ *Suc de varză*. Beți o jumătate de pahar dimineața pe nemâncate.

♦ *Napi*. Este foarte indicată supa de rădăcini de napi pentru a vindeca inflamațiile cronice din intestine. Beți supă 1-2 ori pe zi.

♦ *Ţelină*. Fiebeţi 1 lingură de seminţe într-o jumătate de litru de apă, timp de 10 minute. Beţi ceaiul fierbinte. Este util în cazuri de gaze intestinale şi colici.

♦ *Mere.* Ceai: fierbeţi mere tocate timp de 10 minute. Se beau 2 căni pe zi. Ajută la inflamaţiile vezicii şi ale aparatului urinar şi, de asemenea, în cazuri de catar al plămânilor şi intestinelor.

PLANTE MEDICINALE

▸ Beţi ceai de muşeţel, ghimbir, lemn dulce şi mentă, de 3 ori pe zi după masă pentru a calma sistemul digestiv.

▸ *Ienupăr*. Vezi reţeta la capitolul Colite, pg. 215.

▸ Medicul Wifredo Boué recomandă următoarele infuzii:

- muşeţel - 20 g la 1 litru de apă
- rozmarin - 15 g la 1 litru de apă
- mentă - 15 g la 1 litru de apă
- pelin - 10 g la 1 litru de apă.

Se beau 3-4 ceşti pe zi.

Durerea de cap şi migrena

Durerea de cap şi migrena pot fi semne de avertizare de stres şi oboseală. Sunt totuşi şi în legătură cu deranjurile hormonale ale femeilor, alergie, deficienţă nutritivă, dietă incorectă, hipertensiune, niveluri mici de glucoză în sânge, tulburări hepatice şi digestie, alcool, tensiune oculară şi probleme de coloană.

După Dian Dincin Buchman, durerea de cap acută şi cronică este în legătură cu intoxicarea prin medicamente, cu infecţii, nefrite acute şi uremie.

Durerea de cap cronică, ca reumatism, artrita şi guta sunt, de asemenea, în legătură cu ficatul leneş.

Conform explicaţiei lui Ebba Waerland soţia renumitului medic Waerland, „durerea de cap este provocată de toxine ce se acumulează în corp datorită alimentaţiei insalubre. Materiile reziduale, circulând în curentul sanguin provoacă crampe în capilare. Durerea de cap rezultă în mod frecvent de la constipaţie cronică.

E. G. White învaţă: „Nu rareori această necumpătare [a mânca în exces] este simţită imediat în formă de durere de cap, indigestie şi colită. Asupra stomacului a fost pusă o încărcătură căreia el nu poate să-i facă faţă."

Alte cauze fundamentale: folosirea cafelei, ceaiului negru, tutunului, a alimentelor şi medicamentelor ce creează dependenţă.

Folosirea zahărului şi disfuncţiile gastrice produse de dulciuri, torturi, budinci, îngheţată şi

ciocolată sunt cauze principale. Combinaţiile alimentare rele, mâncarea în exces, includerea unei mari varietăţi de alimente la aceeaşi masă, a bea apă, sau, mai rău, a bea băuturi răcoritoare, bere sau vin la masă, folosirea piperului, muştarului, prăjelilor şi alimentelor grase - sunt factori care, întâlnind un ficat leneş, facilitează crearea tulburărilor digestive, fermentaţie şi dureri de cap.

ALIMENTAŢIE

✔ Evitaţi să consumaţi seara mâncăruri grele şi greu de digerat.

✔ Nu mâncaţi în intervalele dintre mese.

✔ Mâncaţi de maxim 3 ori pe zi.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ La apariţia durerii de cap, omiteţi una sau două mese, beţi apă din belşug cu înghiţituri rare şi în continuare ceaiuri şi sucuri de fructe sau verdeţuri.

♦ Dacă ficatul este leneş, este înţelept să folosiţi dietă simplă cu puţine feluri de mâncare şi mestecaţi bine. Exemplu: pâine sau orez integral cu unele tipuri de salate, cartofi cu verdeţuri fierte sau crude, pâine integrală sau de ovăz cu fructe la micul dejun.

♦ Controlaţi neliniştea şi emoţiile. De multe ori durerea de cap îşi are originea în preocupări, nelinişte continuă, lipsa de control emoţional şi grabă. Succesul depinde întotdeauna în a îndepărta cauza.

♦ Obişnuiţi-vă să mergeţi într-o manieră lejeră, câţiva km pe zi, respirând corect.

♦ A merge desculţ pe iarba udă este un remediu simplu şi eficient.

♦ Normalizaţi circulaţia şi activaţi pielea prin exerciţii fizice, băi, comprese, băi de şezut şi exerciţii respiratorii.

♦ Faceți băi alternative la picioare înainte de culcare.

♦ Alternarea de comprese calde şi reci la cap în general aduce uşurare. (Dian Dincin Buchman).

♦ Comprese simple şi reci sunt la fel de eficiente.

♦ *Împachetarea cu varză pentru a trata durerea de cap cronică*: Scoateți nervura principală a frunzei, striviți apoi frunza şi puneți-o pe frunte. Puneți o batistă peste frunză şi un prosop peste ea şi fixați cu un cordon. Când frunzele sunt uscate schimbați-le cu altele proaspete. (Ebba Waerland).

♦ Combinații de sucuri:

- morcov - 250 ml; spanac - 150 ml
- morcov - 200 ml; salată - 50 ml
- morcov - 175 ml; sfeclă roşie - 75 ml; castravete - 125 ml
- varză - 250 ml; țelină - 150 ml
- morcov - 175 ml; țelină - 50 ml; lămâie - 50 ml
- mere - 200 ml

Se recomandă una sau mai multe combinații pentru 1-2 zile.

♦ A bea un pahar de suc de varză combinat cu suc de morcov înainte de micul dejun, folosirea abundentă de mere în alimentație la micul dejun şi seara, aplicarea de cataplasme de argilă, produc rezultate excelente în vindecarea migrenei. (Dr. J. Valnet).

♦ Rex Adams în cartea sa *Miracle Medicins Foods* menţionează unele experienţe interesante în vindecarea durerii de cap şi migrenei:

O doamnă ce suferea de durere de cap a relatat că s-a vindecat luând o linguriţă de miere, imediat ce simţea că se apropie durerea. Dacă durerea se întorcea, lua a doua doză de miere şi bea 3 pahare de apă. Durerea sa de cap dispărea şi nu se mai întorcea.

Altă doamnă a învins migrena adoptând regimul de vegetale crude.

Drojdia de bere a fost remediu utilizat de altă doamnă. „În ultimul an am mărit la 9 tabletele de drojdie de bere pe zi şi din prima săptămână am fost complet uşurată de durerile de cap."

♦ *Mâncaţi spanac din belşug*. Această plantă conţine enzime ce îndepărtează produsele toxice ce produc durere de cap.

PLANTE MEDICINALE

- *Roiniţă*. Infuzie.
- *Levănţică*. Infuzie: 2 linguriţe de floare într-o ceaşcă de apă fierbinte. Lăsaţi în repaus 15 minute şi beţi 1-2 ceşti pe zi.
- *Valeriana*. Două linguriţe de rădăcină mărunţită într-o cană de apă rece. Lăsaţi în repaus 8 ore şi beţi 1 cană seara.
- *Tei*. Infuzie de 1 lingură de flori la 1 cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi, îndulcit cu miere.
- *Mentă*. Cataplasme reci pe frunte, la tâmple, cu infuzie preparată din 1 linguriţă de frunze la 1 cană de apă.
- *Muşeţel*. Flori pulverizate (cca. 1 g) luate la câteva ore după masă.
- *Salcia*. Decoct: Puneţi 2 linguriţe de coajă mărunţită în 200 ml apă rece. Fierbeţi un minut şi lăsaţi în repaus 10 minute. Se bea o ceaşcă de 2 ori pe zi.

Dureri de gât

Periodic, organismul realizează un efort în plus pentru a se elibera de acumularea de impurități şi toxine. Când organele de eliminare - rinichii, plămânii, intestinele, ficatul şi pielea - se găsesc în bună stare, acest proces are loc fără multe incomodități. Totuşi, când încărcătura de impurități este mare, organismul caută să forțeze ieşirea toxinelor prin alte căi. Durerea sau inflamarea gâtului este rezultatul acestui proces. Când gâtul doare, indică necesitatea de a întări şi vitaliza plămânii, rinichii, intestinele şi pielea pentru a descongestiona gâtul.

TRATAMENTE

Vezi comentariile şi tratamentele pentru Amigdalită.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Aerul pur, respirația profundă, mersul pe jos, alergări scurte, buna funcționare a intestinelor şi a pielii, băile de aburi şi abundența soarelui sunt remedii valoroase pentru a îndepărta inflamația.

♦ La primele simptome, eliminați unele mese şi beți multe lichide şi ceaiuri.

♦ *Usturoi, ceapă, lămâie şi miere*. Combinate sau individual ajută la dezinflamarea gâtului. Acționează ca antibiotice naturale.

♦ Pentru câteva zile mâncați alimente crude sau fierte cu pâine integrală sau orez integral.

♦ Cufundați un prosop de bumbac în apă rece, stoarceți-l şi aplicați-l peste gât. Puneți un prosop uscat deasupra. Mențineți restul corpului acoperit şi protejat. Reînnoiți aplicarea când prosopul ud s-a uscat. (Sebastian Kneipp).

♦ Faceți baie alternativă de picioare, seara.

♦ Ajutați sistemul imunitar folosind suc de usturoi (20 ml) sau mâncat la mese şi suc de portocale (1 pahar înainte de micul dejun).

♦ Pentru câteva zile înlocuiți mesele normale cu un regim de sucuri - morcov, ananas, castraveți, lămâi, mere.

♦ Combinații de sucuri:

- morcov - 350 ml
- morcov - 250 ml; spanac 150 ml.

♦ *Orz*. Fierbeți 1 linguriță într-o jumătate de litru de apă, timp de 20 de minute. Adăugați 1 lingură de miere. Se foloseşte în formă de gargară. Este eficient în inflamațiile de gât, răguşeli şi în special în ulcerații cronice ale amigdalelor. (Dr. Leo Manfred).

♦ *Lămâia*. Faceți gargară cu suc de lămâie care ajută la combaterea inflamațiilor din gură şi gât (Dr. Leo Manfred).

♦ *Mere*. Aplicați comprese reci de amestec în părți egale de apă de mere, lapte şi apă schimbându-se constant. Sunt foarte eficiente în durerile de gât, angină şi răguşeli.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Traista ciobanului*. 30 g de plantă se fierb într-un litru de apă. Se foloseşte în formă de gargară, vindecând inflamațiile gâtului.

▸ *Pătlagina*. Gargară cu ceai din această plantă.

▸ *Nalba de pădure*. Faceți gargară cu ceai din această plantă. Se poate îndulci cu puțină miere.

▸ Alte plante foarte utilizate pentru combaterea durerilor de gât sunt: turița mare, busuiocul, schinduful, lumânărica, afinul, eucaliptul. Pentru infuzie, 1 linguriță de plantă într-o cană de apă fierbinte. Se adaugă miere şi se beau 3-4 căni pe zi.

▸ Beți ceaiuri de coada şoricelului şi mentă când există mucozitate catarală, febră şi gripă. O lingură de plante la o ceaşcă de apă fierbinte. Beți 2-3 ceşti de ceai pe zi îndulcite cu miere.

Dureri de ureche

În tratarea infecțiilor de ureche, trebuie identificate mai întâi cauzele. Inflamațiile cronice de gât, amigdalitele, sinuzitele, mucozitatea catarală, constipație cronică, eliminarea precară prin piele, infecțiile de dinți, pot fi unele din aceste cauze.

ALIMENTE

✔ Evitați alimentele care produc mucozitate. În timpul inflamației folosiți o dietă purificatoare - sucuri de fructe, verdețuri crude şi pâine integrală.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Puneți câteva picături de ulei de măsline cald combinat cu câteva picături de ulei levănțică, usturoi sau muşețel în ureche şi acoperiți-o cu un tampon de vată.

♦ *Ceapa*. Sucul aplicat cu un tampon de vată în ureche îndepărtează zumzetele. Câteva picături de suc de ceapă coaptă în canalul auditiv îndepărtează durerile. (Dr. Leo Manfred).

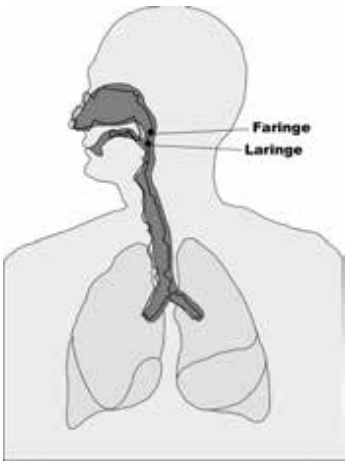
♦ *Usturoi*. Mâncați zilnic

♦ Băi alternante la picioare şi băi de şezut.

Arnica

PLANTE MEDICINALE

- *Arnica*. Produce rezultate excelente, aburii din frunze fierte aplicate în ureche cu ajutorul unui con (pâlnie).
- *Traista ciobanului*. Sucul de plantă proaspătă şi crudă vindecă supuraţiile urechilor.
- *Menta*. Câteva picături calde de suc din frunzele de mentă amestecat în părţi egale cu apă şi miere, aplicat în canalul auditiv, de multe ori calmează durerile.
- *Pătlagin*ă. Câteva picături de suc îndepărtează durerea.
- *Barba împăratului*. În cazul durerilor de urechi provocate de schibări de temperatură, curenţi de aer şi răceală, se umple canalul auditiv cu suc proaspăt de flori şi se menţine timp de 15-30 minute. După acest timp se îndepărtează lichidul şi se repetă procesul. Apoi se astupă urechea cu un tampon de vată îmbibat în acelaşi suc. Acest procedeu face ca durerea să dispară imediat. Dacă două aplicaţii nu sunt suficiente se poate repeta procesul încă o dată sau de două ori.
- *Măcrişul*. Sucul de măcriş calmează durerile de ureche.



Faringita şi laringita

Răcelile, gripele, vorbirea în exces, folosirea tutunului şi iritarea permanentă a mucoasei legată de o tendinţă artritică, pot să provoace faringite şi laringite. Vezi comentariile despre durerea de gât la pg. 244.

Dr. Henry G. Bieler învaţă că faringita este unul din efectele care rezultă dintr-o intoxicaţie prin exces de proteină.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Mâncaţi alimente nutritive, dar simple, supe de verdeţuri, sucuri de fructe şi folosiţi protenină vegetală.

♦ Sucuri de morcovi, mere, sfeclă roşie, castravete şi spanac ajută la procesul de dezinfectare şi vindecare. Beţi 1-2 zile.

♦ *Varza.* Aplicaţie de frunze pentru amigdalele inflamate. Este indicată în laringită şi în inflamaţii în general. Când există senzaţie puternică de căldură locală, aplicaţiile trebuie să fie reînnoite mai des. Gargara cu suc de varză are acţiune de detergent şi cicatrizant (dr. Jean Valnet).

♦ *Argila.* Aplicaţi cataplasme la gât de 3 sau 4 ori pe zi, cu durata de 2 ore fiecare. Faceţi gargare cu apă sărată cu lămâie sau apă cu argilă. (Dr. Jean Valnet).

PLANTE MEDICINALE

▸ Folosiţi ceai de salvie şi cimbrişor în gargară de 3-6 ori pe zi.

- Beţi ceai de coada şoricelului, cimbru şi lemn dulce la fiecare două ore. Adăugaţi ţelină la ceai, dacă există tuse dureroasă şi seacă şi tei, dacă există febră. Alternaţi cu băuturi calde de lămâie cu miere.

- *Silnicul*. Infuzie: Plantă uscată în proporţie de 20 g la 1 litru de apă. Se beau 3 ceşti pe zi.

William A.R. Thomson indică:

- *In*. Gargară: 1 lingură într-o ceaşcă de apă rece. Lăsaţi în repaus timp de 8 ore. Încălziţi şi faceţi imediat gargară.

- *Salvie*. Gargară: Încălziţi 2 linguri de frunze într-o jumătate de litru de apă, până la punctul de fierbere. Acoperiţi şi lăsaţi în repaus 10 minute.

- *Muşeţel*. Gargară: Turnaţi 1 ceaşcă de apă fierbinte peste 1-2 linguriţe de flori. Acoperiţi şi lăsaţi în repaus 10 minute. Strecuraţi şi faceţi gargară.

- *Măghiran*. Gargară: Turnaţi 1/2 litru de apă fierbinte peste 2 linguri de plantă mărunţită. Acoperiţi şi lăsaţi 10 minute. Faceţi gargară timp de 5-10 minute, de 3-4 ori pe zi.

- *Nalba mare*. Gargară: Puneţi 2-3 linguriţe de rădăcină sau frunze mărunţite într-o ceaşcă de apă rece. Lăsaţi în repaus 6-8 ore. Încălziţi şi faceţi gargară.

- *Rozmarin*. Infuzie: Turnaţi 1 ceaşcă de apă fierbinte peste o linguriţă de frunze. Acoperiţi şi lăsaţi în repaus 10 minute. Beţi câte o ceaşcă de 2 ori pe zi.

Febra

Dacă s-ar acorda atenţie păstrării forţei vitale şi menţinerii în ordine a delicatului mecanism al corpului, rezultatul ar fi sănătate. Dar „dacă forţa vitală este epuizată prea repede, sistemul nervos împrumută putere pentru nevoile curente din resursele sale de energie, iar când un organ este vătămat, toate sunt afectate. Corpul suportă multe abuzuri, aparent fără să opună rezistenţă; apoi reacţionează şi face un efort hotărât pentru a îndepărta efectele tratamentului ingrat la care a fost supus. Efortul său de a corija aceste condiţii se manifestă adesea prin febră şi diferite alte forme de boală." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 218-219.

Febra este un sistem de luptă al corpului contra infecţiilor şi organismul necesită doar ajutorul unui scurt post de câteva mese, cu abundenţă de lichide - apă, sucuri şi ceaiuri - şi bună eliminare prin piele, plămâni, rinichi şi intestine.

Aminteşte-ţi că primul obiectiv al febrei este să ajute eforturile organismului.

ALIMENTAŢIE

✔ Timp de câteva zile optaţi pentru un regim alimentar de salate crude, fructe, verdeţuri fierte, pâine integrală şi orez integral.

TRATAMENTE

- Verificaţi dacă există constipaţie. Pentru a accelera vindecarea febrei, intestinul trebuie să funcţioneze bine.
- Profitaţi de beneficiile aerului, soarelui de dimineaţă şi faceţi o scurtă călătorie pe jos.
- A activa pielea promovând transpiraţie este cea mai bună metodă pentru a atrage temperatura înaltă din interior către exterior.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

● Aplicaţi comprese reci pe abdomen, reînnoite la fiecare 2 ore.

♦ *Băi de şezut*. Aşezaţi-vă într-un lighean cu apă rece timp de 10 minute.

♦ *Beţi apă din abundenţă.* Trebuie să se bea între 3-3,5 l de apă în 24 de ore. Această terapie atât de simplă scade temperatura corpului, absoarbe căldura, diluează sângele, provoacă evaporarea prin suprafaţa pielii şi activează rinichii. De asemenea neutralizează şi elimină orice otrăvuri care ar fi în organism, stimulează ficatul în activitatea sa de dezintoxicare şi împiedică pierderea lichidelor din corp. Vezi comentariile despre folosirea apei ca băutură la pg. 89.

♦ Se poate bea de asemenea ceai de pelinariţă pentru a purifica organismul şi a reduce febra.

♦ *Usturoi.* Folosiţi-l din abundenţă la mese.

♦ Dr. Anne McIntyre, autoarea cărţii *Plante - Ghid practic,* sfătuieşte: mâncaţi usturoi crud (sau beţi suc) cu miere şi lemn dulce la fiecare 2 ore.

♦ Beţi frecvent ceaiuri de flori de tei, eupatorio, muşeţel, soc, coada şoricelului, mentă, în combinaţii sau separat, pentru a grăbi eliminarea căldurii şi a toxinelor. Băuturile calde de lămâie şi miere, coacăze negre sau sucul de sfeclă roşie, măresc rezistenţa şi asigură o cantitate mare de vitamina C.

♦ Între sucurile medicinale cele mai potrivite sunt de portocale, lămâie, pepene roşu, morcov, usturoi, ceapă.

♦ Combinaţii de sucuri:

- morcov - 300 ml
- portocală 350 ml; lămâie 50 ml
- struguri - 250 ml
- morcov - 250 ml; varză - 150 ml

Se recomandă una sau mai multe opţiuni pentru 1 sau 2 zile.

PLANTE MEDICINALE

Țintaura

- Dr. E. A. Moury recomandă trei plante medicinale:

Pelin. Infuzie, o ramură pentru 1 ceaşcă de apă, de două ori pe zi.

Țintaura. Infuzie: 20 g la 1 litru apă. Se bea de trei ori pe zi.

Gențiana. Macerație: puneți planta întreagă timp de 3 ore într-o cană cu apă rece. Beți 2-3 căni pe zi.

- *Rozmarin*. Infuzie. 2 g la o ceaşcă de apă fierbinte. Beți 2-3 ceşti pe zi. (Dr. Cazin)
- *Soc.* Infuzie de 1-2 linguriţe de flori la 1 cană de apă. Se beau 3-4 căni pe zi.
- *Isop*. Infuzie: 1-2 linguriţe de plantă la 1 cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
- *Unguraş*. Infuzie de 1 linguriță de plantă la 1 cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

Următoarele infuzii oferă bune opțiuni de tratament, după descrierea lui Wifredo Boué în cartea *El Medico del Hogar*:

- *Cicoare* (frunze şi rădăcină). 30 g pentru 1 litru de apă.
- *Angelica*. 15 grame pentru 1 litru apă.
- *Pir* (rădăcină). 20 g la 1 litru de apă.
- *Salvia*. 20 g pentru 1 litru apă.

- Decoct: Se fierbe timp de 10 minute o lingură de plante din următorul amestec în 250 ml apă:

- Flori de soc	- 20 g
- Flori de tei	- 20 g
- Țintaură	- 10 g
- Păpădie	- 20 g
- Coajă de salcie	- 15 g
- Conuri de hamei	- 15 g

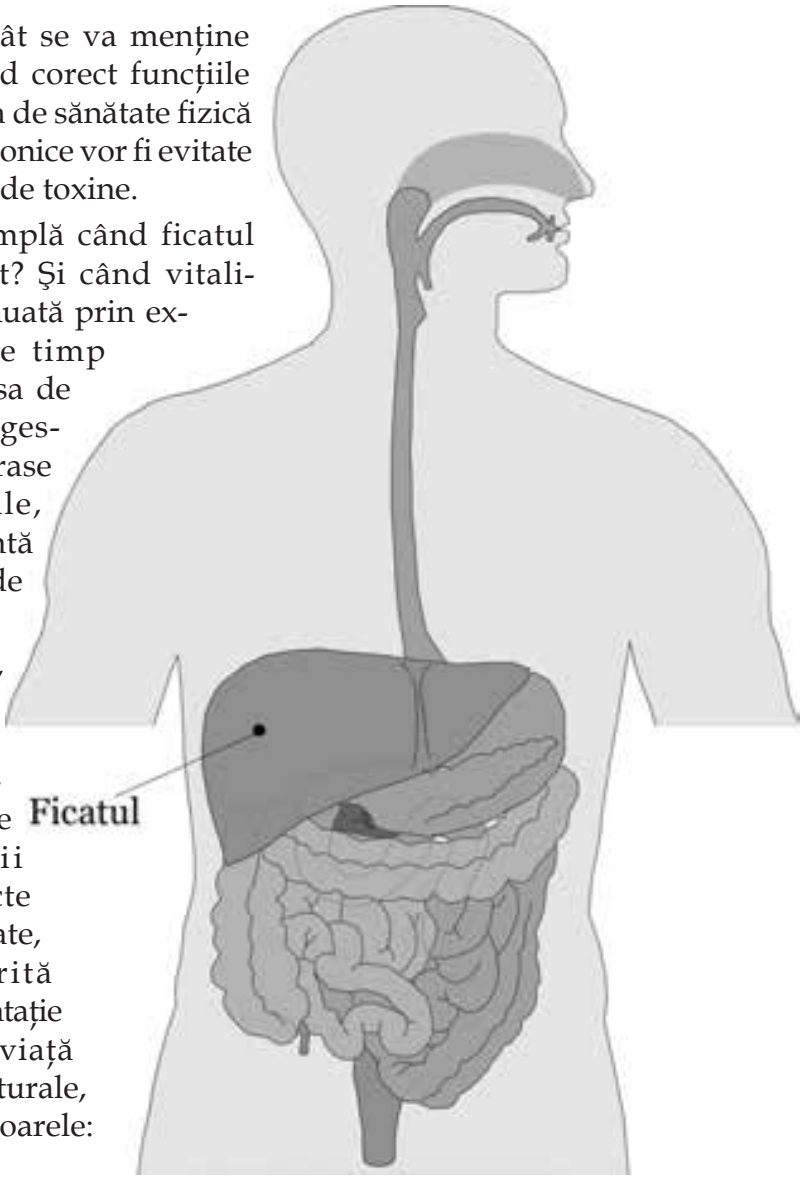
Se beau 2-3 căni pe zi.

Ficatul, afecțiuni

Ficatul şi rinichii sunt unele dintre cele mai importante organe şi trebuie să le menținem vitalitatea dacă dorim să reținem binecuvântarea sănătății sau energie suficientă pentru a vindeca bolile.

În tot timpul cât se va menține eficiența împlinind corect funcțiile lor, ne vom bucura de sănătate fizică şi mintală, bolile cronice vor fi evitate şi sângele eliberat de toxine.

Dar ce se întâmplă când ficatul este dezechilibrat? Şi când vitalitatea sa este extenuată prin excesul în mâncare timp de luni şi ani, lipsa de exercițiu fizic, ingestie de alimente grase sau incompatibile, respirație deficientă şi puțină ingestie de apă pură?



E.G.White, renumită scriitoare nord-americană, care a dedicat multe din cărțile sale promovării principiilor corecte de igienă şi sănătate, afirmă că datorită greşelilor de alimentație şi metodelor de viață contrare legilor naturale, se întâmplă următoarele:

A avea grijă de ficat, ca de altfel de întregul organism, înseamnă a căuta o bună dispoziție, sănătate şi fericire.

„Sângele devine impur… Stomacul, ficatul şi creierul sunt afectate… întregul organism devine deprimat şi inactiv şi în mod deosebit susceptibil de a se îmbolnăvi.

Ficatul este împovărat în efortul său de a curăța sângele de impurități, iar rezultatul este boala.

Această stare a organismului împovărează de două ori mai mult organele excretoare, iar rezultatul este boala." E. G. White, *Divina vindecare,* pg. 254,223, 221.

Altă autoritate nord-americană enumeră o serie de consecințe fiziologice, cât şi apariția şi dezvoltarea de boli grave:

„Întotdeauna când capacitatea de filtrare a ficatului se slăbeşte, veninurile urmează drumul lor intrând în circuitul sanguin. Toxinele şi alte substanțe dăunătoare sunt neutralizate prin ficat şi eliminate prin secrețiile acestui organ. Această secreție este numită „bilă." Uneori, datorită alcalinității insuficiente ficatul este împiedicat să neutralizeze substanțele toxice provenite de la alimentele nepotrivite, combinație rea, excesul

de proteină, alcool etc. Atunci bila este trimisă în intestinul subțire în stare toxică.

În timpul parcurgerii drumului spre intestinul subțire această bilă produce unele neplăceri ca:

a. Greață şi vomă

b. Dacă acesta nu se întâmplă, multe din aceste substanțe otrăvitoare sunt reabsorbite

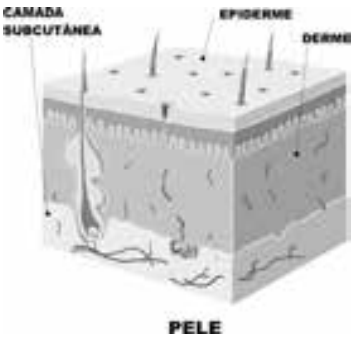
c. Prezența de bilă toxică în intestin poate de asemenea să dezechilibreze digestia de alimente utile producând o combinație rea şi formând produse de indigestie, gaze şi multă durere abdominală.

Nouă zeci şi nouă la sută din ulcerele descoperite prin raze X sunt în realitate provenite de la iritații provocate de bilă toxică. Cu vindecarea problemelor ficatului, bila devine normală şi toate celelalte probleme digestive de la arsurile de stomac până la ulcer dispar.

Suntem hrăniți nu prin alimentele pe care le mâncăm, ci numai prin cele pe care suntem capabili a le digera şi asimila. Ficatul este principalul organ de dezintoxicare, rezervorul prin care totul trebuie să treacă înainte de a intra în circulația sanguină. Cât timp funcția ficatului este bună şi eficientă, curentul sanguin rămâne pur. Dar când funcțiile sale devin anormale şi slabe, toxinele intră în circulație cauzând probleme.

Ficatul prin intermediul intestnelor şi rinichii prin vezică sunt importante organe de eliminare. De aceea, când ficatul se găseşte congestionat şi nu reuşeşte să-şi exercite funcția sa eliminatorie, produsele toxice inundă fluxul sanguin. Sângele intoxicat trebuie să elimine otrăvurile, în caz contrar urmează inevitabil moartea. Astfel organismul se foloseşte de înlocuitori pentru a realiza această lucrare.

Plămânii îşi vor asuma funcția de a elimina produsele de uzură (otrăvurile) care trebuie să fie



PELE

eliminate prin rinichi. Pielea îşi va asuma funcţia de eliminare a toxinelor ce trebuiau eliminate prin ficat. Problema este că plămânii nu acţionează cu atâta eficienţă ca rinichii. Prin iritaţia provenită în acest organ, datorită efortului, putem contracta bronşite, pneumonii sau tuberculoză, în funcţie de tipul de otravă ce ar fi de eliminat.

În aceeaşi formă, dacă otrăvurile provenite de la o bilă toxică sunt eliminate prin piele putem să contractăm diferite boli de piele sub formă de erizipel, furunculi, pete etc. Dacă aceste otrăvuri ar fi eliminate prin mucoase apar diferite tipuri de catare. În această manieră pielea caută să înlocuiască ficatul în funcţia eliminatorie.

De îndată ce celulele de la suprafaţa pielii sunt iritate contractăm boli de tipul catarului sau răcelii. Când totuşi straturile mai interne sunt atinse, descărcările de catar devin de tipul muc sau puroi, purulente sau purulent hemoragice (cu sânge şi puroi). În aceste condiţii se dezvoltă sinuzita, bronşita, enterita, apendicita, amigdalita şi alte inflamaţii ale mucoaselor.

Când eliminarea toxinelor se face prin stratul mediu rezultatul este prezenţa următoarelor boli: artrita, neurita, peritonita, pericardita, encefalita, meningita şi bursita. Aceste boli sunt toate inflamatorii şi provocate de o eliminare forţată de toxine.

Unica metodă pentru a vindeca şi alina aceste probleme este neutralizarea toxinelor prin alimentaţie, în scopul ca ficatul care se găseşte congestionat şi dezechilibrat să obţină repaus (odihnă de la alimente improprii) şi să se faciliteze eliminarea de toxine prin propriile canale naturale pe care organismul le posedă pentru a îndeplini activitatea, care sunt: rinichii, ficatul, plămânii, pielea şi intestinele." Dr. Henry G. Bieler.

TRATAMENTE

- Vezi tratamentul pentru colesterol, pg. 210.
- Vezi tratamentul pentru rinichi, pg. 323.
- *Eliminaţi prăjelile*. Vezi comentarii despre efectul prăjelilor în procesul de creştere al colesterolului la pg. 210-212. Torturile, produsele de patiserie, floricelele de porumb, cartofii prăjiţi, pizza foarte uleioasă, brânza şi ouăle prăjite, prejudiciază bunăstarea ficatului.
- *Atenţie la zahăr*! Zahărul, torturile, budincile, ciocolata - toate intră în organism şi creează tulburări hepatice.
- *Eliminaţi băuturile şi stimulenţii*. Ceaiul, cafeaua, băuturile alcoolice, băuturile ce conţin cofeină şi bineînţeles, tutunul, sunt foarte dăunătoare ficatului.

ALIMENTAŢIA

✔ *Mâncaţi puţin*. A mânca în exces este una din cauzele comune de supraîncărcare a ficatului.

✔ *Alimentaţia trebuie să fie nutritivă şi digerabilă*. Un ficat leneş rămâne supraîncărcat dacă alimentul ar fi greu de digerat sau dacă sunt ingerate multe tipuri de proteină la aceeaşi masă.

✔ Alimentele recomandate: sparanghel, cartof, ridichia, păpădia, varza, morcovul, cicoarea, salata verde, vinetele, măslinele, cresonul, prazul, usturoiul, roşiile, orezul integral, cireşele, căpşunile, merele, prunele, orzul şi strugurii. (Dr. Jean Valnet).

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Beţi multă apă şi ceaiuri, respiraţi bine, faceţi băi reci şi obişnuiţi-vă să mergeţi pe jos.

♦ Faceţi în câteva zile mese de fructe sau sucuri de fructe.

♦ Sucuri de rădăcină de cicoare, varză, păpădie, ridiche, portocale, mere, struguri, ceapă

crudă diluat în apă, roşii dimineaţa înainte de masă, „cura de căpşuni" activează rapid la recuperarea şi descongestionarea ficatului.

♦ Combinaţii de sucuri:

- morcov - 250 ml; sfeclă roşie - 75 ml; castravete - 75 ml
- morcov 250 ml; spanac - 150 ml
- mere - 200 ml

Se recomandă una sau mai multe combinaţii pentru una sau două zile.

♦ *Ulei de măsline*: Luaţi o linguriţă dimineaţa înainte de masă. (Dr. Cazin).

♦ O perioadă de câteva zile sau săptămâni cu regim de verdeţuri crude şi pâine integrală va oferi alinare şi vindecare în majoritatea cazurilor.

♦ Amintiţi-vă că există o recompensă în a îngriji de ficat. Pe de altă parte grave probleme ni se întâmplă curând sau mai târziu dacă îi micşorăm vitalitatea.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Fumariţa*. Infuzie: 3 g de iarbă într-o cană de apă caldă. Se bea înainte de culcare.

▸ *Păpădia*. Dezintoxică ficatul. Lăsaţi la macerat timp de o noapte, 1 linguriţă de plantă în apă. În ziua următoare fierbeţi rapid, strecuraţi şi beţi, jumătate cantitatea înainte de micul dejun cu o jumătate de oră, şi cealaltă jumătate la o jumătate de oră după micul dejun.

▸ *Turiţa mare*. Pentru celulele hepatice. Infuzie - 1 linguriţă la 1 ceaşcă de apă fierbinte. Beţi de trei ori pe zi. (Dr. Chaumel)

▸ *Unguraş*. Infuzie - 20 g plantă într-un litru de apă fierbinte. Beţi 3-4 ceşti pe zi.

Gazele

Vezi comentariile şi tratamentele pentru indigestie la pg. 270.

Vezi comentariile şi tratamentele pentru durere de cap la pg. 240.

Cauzele pentru formarea de gaze sunt tulburările digestive, a mânca în exces, a face mâncăruri grele cu combinație nepotrivită de alimente, bolile de vezică biliară, gastrite, constipație, stres, viața sedentară şi respirația de aer viciat.

În mod special trebuie menționat folosirea zahărului şi a prăjiturilor, a cerealelor rafinate şi obiceiul de ingera puțină salată şi verdețuri fierte la prânz şi de a mânca ceva între mese.

TRATAMENT

- Consultați tratamentele indicate pentru indigestie.
- Corijați deficiențele hepatice: Beți ceai de pelin, schinel, suc de lămâie şi apă din belşug.

ALIMENTAȚIE

✔ *Alegeți mâncăruri simple şi mestecați bine.* Cea mai mare parte din probleme provin de la mâncărurile foarte condimentate, cu prăjeli, combinația de dulciuri cu mâncăruri sărate şi a mânca în exces şi în grabă. Aceste obiceiuri produc tulburări digestive, fermentație şi gaze. Vezi exemple de mâncăruri simple la pg. 369.

✔ Cerealele şi proteinele solicită ingerarea de salate pentru un bun metabolism. Includeți o bună varietate de verdețuri crude sau fierte la fiecare masă.

♦ *Exercițiul respirator.* Obiceiul de a respira superficial care utilizează puțin muşchii abdominali trebuie să fie corectat. Respirația corectă ajută la digestie.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Activitate*. Viața sedentară uşurează apariția tulburărilor digestive. O scurtă călătorie pe jos după masă este un bun remediu.

♦ *Reglați circulația*. Faceți băi reci sau calde şi mergeți pe jos câțiva km pe zi. Aceasta îmbunătățeşte circulația şi funcționarea sistemului digestiv.

♦ *Fibre*. Includeți mai multe fibre în alimentație. ele previn fermentația şi tulburările gastrice.

♦ *Vitamina C*. Fructe şi verdețuri bogate în vitamina C corectează tulburările gastrice şi purifică sistemul digestiv. Spanacul, morcovul, portocala şi lămâia sunt surse optime.

♦ *Micul dejun*. Dacă organismul tău are tendința de a forma gaze, ingeră lichide dimineața, apă, ceaiuri sau sucuri.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Anasonul*. Fierbeți, timp de 10 minute, o lingură de semințe într-o jumătate de litru de apă. Se bea cald, de mai multe ori pe zi. (Dr. Leo Manfred)

▸ *Rozmarin.* Ceai sau infuzie. Se bea o ceaşcă după masă. Este remediu foarte bun în dispepsie şi gaze intestinale.

▸ William A.R.Thomson indică ceaiul de angelică (decoct), anason, mărar şi țelină(infuzie) pentru îndepărtarea gazelor. O linguriță de plantă la 1 cană de apă fierbinte. Se bea după mese.

Următoarele infuzii oferă bune opțiuni de tratament, după descrierea lui Wifredo Boué în cartea sa *El Medic del Hogar:*

▸ *Muşețel*: 20 g pentru 1 litru de apă.

▸ *Menta*: 15 g pentru 1 litru de apă.

▸ *Pelinul*: 10 g pentru 1 litru de apă.

▸ *Rozmarin*: 15 g pentru 1 litru de apă.

Se beau 3-4 căni pe zi.

Gastrite

Vezi comentariile despre catar (mucozitate) la pg. 204.

Vezi comentariile despre constipaţie la pg. 217.

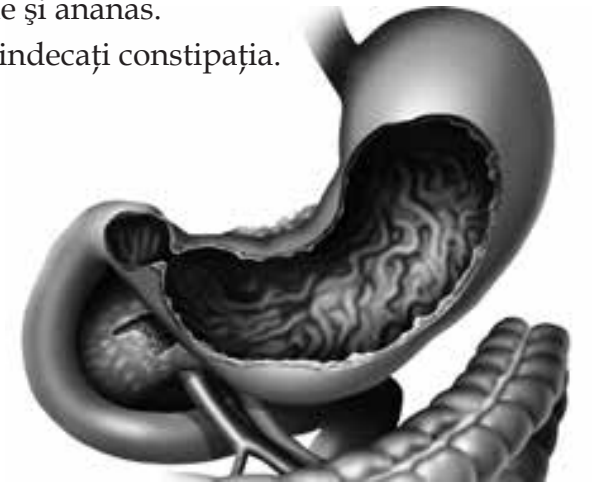
Gastritele sau inflamaţiile stomacului, arată stări mai mult sau mai puţin cronice ale procesului digestiv, deficienţe, obiceiuri alimentare greşite, stres, depresie, folosirea băuturilor alcoolice, a piperului, constipaţie cronică şi tulburări hepatice.

Consumul de „fast-food", dulciuri, zahăr, torturi, băuturi răcoritoare, prăjeli şi mâncarea între mese, sunt obiceiuri care duc la gastrită.

Gastrita afectează umorul, creează tristeţe şi generează depresie şi nervozitate. Dacă nu va fi corectată duce la alte boli mai grave, ca ulcer.

TRATAMENTE

- Vezi comentarii despre indigestie la pg. 283.
- *Reglaţi funcţiile hepatice*. Beţi ceai de pelin, schinel, anghinare, rozmarin, măghiran, mere, suc de lămâie şi ananas.
- Vindecaţi constipaţia.



ALIMENTAȚIE

✔ Mâncați încet şi liber de tensiuni sau preocupări. Amintiți-vă că tulburările emoționale generează tulburări digestive, putând provoca printre altele gastrită.

✔ Folosiți combinații de alimente simple, nutritive, uşor de digerat şi care nu cauzează fermentație.

✔ *Niciodată nu supraîncărcați stomacul*. Mâncarea în exces şi folosirea de alimente nedigerabile agravează situația.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Faceți băi reci cu frecții şi mergeți pe jos, respirând profund. Aceasta normalizează circulația şi ajută la eliminarea de orice tip de congestie.

♦ Aplicați cataplasme de argilă rece peste abdomen de 2 ori pe zi cu durata de 2-3 ore fiecare sau, dacă este necesar, toată noaptea.

♦ Beți o jumătate de pahar de apă în care s-a dizolvat o linguriță de argilă, zilnic, timp de 20 de zile. (J. Valnet).

♦ *Două mese*. Faceți doar două mese pe zi simple şi nutritive, dimineața, bând apă şi ceaiuri. Această practică este utilă în multe cazuri.

♦ Mâncați la micul dejun şi cină timp de câteva săptămâni mere, pere, prune, pâine prăjită şi puțin lapte sau iaurt.

♦ Beți 2 sau 3 pahare de suc de varză pe zi între mese. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Cartofi*. Beți 1-2 pahare de suc de cartofi cu suc de morcovi pentru câteva săptămâni.

♦ *Morcov*. Să se bea suc după voință.

♦ *In*. 15 g într-un litru de apă. Fierbeți timp de 1 minut, strecurați şi beți de 3 ori pe zi.

♦ *Mere*. Mâncați un măr fiert seara, înainte de culcare. (Dr. Cazin). Ceai de măr, de asemenea,

este excelent remediu pentru a combate bolile intestinelor.

PLANTE MEDICINALE

- Beți 1 cană de ceai de muşeţel pe nemâncate, şi apoi, încă de 3 ori pe zi, după indicațiile Dr. Anne McIntryre.
- *Coada şoricelului*. O lingură de flori într-o cană de apă fierbinte. Se bea o cană după masă.
- Următoarele infuzii oferă bune opțiuni de tratament, după descrierea lui Wifredo Boue în cartea sa *El Medico del Hogar*:
- *Muşeţel*. 15 g pentru 1 litru apă.
- *Salvie*. 20 g pentru 1 litru apă.
- *Pelin*. 10 g pentru 1 litru de apă.
- *Angelică*. 20 g pentru 1 litru apă.
- *Salată verde*. 50 g pentru 1 litru apă.
- *Valeriana (rădăcină)*. 50 g pentru 1 litru apă.
- *Rozmarin*. 15 g pentru 1 litru de apă.
- *Anason*. 20 g pentru 1 litru de apă.
- *Busuioc*. 10 g pentru 1 litru de apă.

Se beau 3-4 ceşti pe zi.

Gripă

Vezi comentariile despre răceală la pg. 313.

Orice virus va prospera dacă întâlneşte teren propice - corp supraîncărcat de toxine, intestinul leneş şi puţin exerciţiu fizic. Apariţia de febră şi guturai este un efort al naturii pentru a înlătura impurităţile şi a restabili condiţiile normale ale organismului. Ceaiuri, sucuri, repaus, transpiraţie, posturi scurte de câteva mese - sunt mijloace naturale care alină simptomele gripei şi înlătură problema.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ La primele simptome de gripă beţi ceai fierbinte compus din coada şoricelului, mentă, cimbrişor de câmp, la fiecare 1-2 ore. Acesta va produce alinarea durerilor şi febrei stimulând transpiraţia.

♦ Când febra şi durerea de cap au fost alinate, beţi puţin lapte fierbinte. În acest fel gripa nu va persista. Totuşi se recomandă repaus la primele simptome. Beţi, de asemenea, ceaiuri pectorale. (Wilfredo Boué).

♦ Evitaţi una sau două mese şi reglaţi funcţionarea intestinului.

♦ Beţi sucuri de fructe sau verdeţuri bogate în vitamina C. Această vitamină este foarte eficientă în combaterea gripei.

♦ *Usturoi şi ceapă*. Includeţi din abundenţă la masă ca metodă de prevenire sau de vindecare.

♦ *Lămâie*. Beţi de 2 ori pe zi sucul de la câte o lămâie într-un pahar cu apă caldă. Îndulciţi cu miere.

Ceapa, alături de usturoi: un minunat remediu contra gripei.

♦ *Ceapă*. Crudă, este indicată ca preventiv al gripei.

♦ Exercițiile respiratorii, mersul pe jos, folosirea beneficiilor razelor soarelui, promovează transpirația şi grăbeşte vindecarea.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Schinduf*. Se bea o cană de ceai preparat cu 1 linguriță de semințe. Este foarte eficient pentru febră mare.

▸ *Anason*. Ceai, este indicat ca preventiv contra gripei provocată de intemperii - ploaie, ceață.

▸ *Ciubotica cucului, limba mielului, salcia, podbalul*, foarte eficiente în combaterea gripei. Se face infuzie cu 1 linguriță de plantă într-o cană de apă fierbinte. Se bea de două sau de trei ori pe zi.

▸ *Rozmarin*. Infuzie: o linguriță de plantă la o ceaşcă de apă fierbinte. Se beau 2-3 ceşti pe zi, îndulcit cu miere. (Dr. Cazin).

Hipertensiunea

Combaterea hipertensiunii a promovat nenumărate cercetări în toată lumea. Tensiunea ridicată este una din principalele cauze ce distruge lumea în special în națiunile occidentale.

Milioane de persoane trăiesc sub îngrijiri şi tratamente pentru a controla tensiunea şi multe altele fără ca de multe ori să priceapă se găsesc pe calea bolii. Se ştie că tensiunea înaltă necontrolată produce inevitabil probleme la inimă şi la artere putând provoca hemoragii, cheaguri, deficiență la rinichi, palpitații la inimă şi în cele din urmă moartea.

Cauzele pentru apariția ei sunt:

- *Consumul excesiv de sare*.
- *Ingestie de alimente rafinate*.

Vezi influența alimentelor rafinate în procesul de dezvoltare a tensiunii mari la pg. 19-20.

- *Deficiența de fibre*. Vezi comentarii la pg. 15-20.
- Stresul
- Obezitatea
- Arterioscleroza (vezi comentarii la pg. 178)

- Funcționarea deficientă a rinichilor este menționată de dr. Henry G. Bieler ca una din cauzele fundamentale ale tensiunii mari. Consumul excesiv de proteină, sare, prăjeli şi condimente diminuează vitalitatea rinichilor.
- Acumularea de toxine în sânge datorită constipației, digestia rea de amidonuri şi proteine, consumul de carne, inactivitatea şi reaua funcționare a pielii şi plămânilor.
- Necontrolarea emoțiilor, consumul de alcool, ceai, tutun, cafea.
- Mâncarea în exces.
- Consum insuficient de verdețuri crude la mese şi de apă în timpul zilei. Aceasta accelerează procesul de acumulare de toxine şi ocazionează tulburări de ficat şi rinichi.

ALIMENTAȚIE

✔ *Abandonați carnea*. Carnea este una din principalele cauze ce aduce intoxicarea arterelor şi a bolilor cardiovasculare. (Dr. Kellogg; Prof. Charles Gilman). Adoptați o dietă vegetariană şi uşor digerabilă.

✔ *Atenție la proteinele vegetale în exces*. S-a demonstrat că folosirea în exces de proteine vegetale, chiar cu o dietă mult alcalină, produce mărirea tensiunii sanguine şi dăunează rinichilor. (Dr. G. H. Abbott). Folosiți deci în mod judicios fasolea.

✔ Nu ingerați carne sau condimente. Nu folosiți ceai, cafea şi alcool şi biruiți viciul fumatului.

✔ Fiți atenți în ce priveşte sarea.

✔ Băile şi exercițiile care normalizează circulația ajută, de asemenea, la tratarea hipertensiunii.

✔ Terapiile naturale pentru rinichi şi ficat sunt valabile în tratamentul de hipertensiune.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

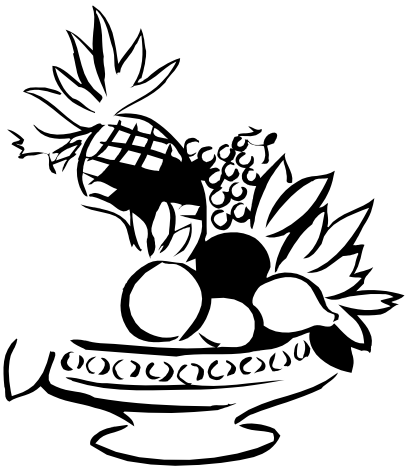
♦ *Vindecați constipația*. Experiențele prof. Illy Metchnikoff au demonstrat că infecțiile intestinale sunt între cauzele principale ale tuturor bolilor cronice. Doctorii Kellogg, Bernard Jensen, G. K. Abbott, Vander şi Bieler, între mulți alții afirmă că o absorbție toxică din intestin provoacă creşterea tensiunii. A vindeca constipația este esențial pentru a normaliza tensiunea. Vezi tratamente de constipație la pg. 217.

♦ Adoptați dieta vegetariană şi integrală cu o bună varietate de fructe suculente şi verdețuri crude. Amintiți-vă că mesele compuse din proteină şi amidon cer verdețuri crude sau fierte pentru un bun metabolism.

♦ *Fibre*: Includeți mai multe fibre în alimentație. Cercetările în țările subdezvoltate a căror populație se alimentează cu alimente nerafinate relevă că indicele de tensiune mare este mult mai mic decât în țările dezvoltate. Cauza rezidă în baza dietei cu un înalt conținut de fibră. Pe de altă parte pâinea albă, zahărul şi orezul alb, preparate cu cereale rafinate, vor stabili lent o bază fermă pentru tensiune mare.

♦ *Fructe şi verdeţuri*: Medicii din Spitalul General din Leicester în Anglia, au ajuns la concluzia că folosirea din abundenţă a fructelor şi verdeţurilor, ajută persoanelor în vârstă să reducă tensiunea sanguină.

♦ *Adoptaţi o dietă de sucuri*: Sunt utilizate sucuri de morcov, spanac, castravete, pere, struguri şi mere.



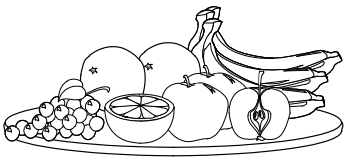
Combinaţii de sucuri:

- morcov – 250 ml; spanac 100 ml
- morcov – 150 ml; sfeclă roşie – 125 ml; castravete - 175 ml.
- morcov - 200 ml; ţelină - 100ml; spanac - 50ml; pătrunjel - 50ml.

Se recomandă una sau două combinaţii pentru 1 - 2 zile în fiecare lună.

♦ S-a constatat că sucurile acţionează în sensul de normalizare a tensiunii fie că este mare sau mică.

♦ *Mere*: Cercetările realizate în Şcoala de Sănătate Publică din Universitatea Harvard subliniază importanţa mărului pentru a combate hipertensiunea. A mânca cel puţin un măr pe zi – spune studiul – evită folosirea ulterioară a medicamentelor pentru hipertensiune.



Fructele şi sucurile lor: agenţi eficienţi în normalizarea tensiunii.

„Fibrele existente în fructe sunt mai eficiente ca cele din legume", relevă medicul Alberto Ascherio. Adepţii unei diete bogate în fructe şi alte alimente fibroase prezintă incidenţă mult mai mică de tensiune înaltă.

♦ *Pâinea integrală*. Specialiştii britanici spun că pâinea integrală sau de secară ca şi fructele, conţine fibre care combat obstrucţia arterelor.

♦ *Secara*. Este indicată contra afecţiunilor vasculare, arterioscleroza şi hipertensiunea. Arterioscleroza şi bolile cardiovasculare sunt rare sau inexistente între popoarele care consumă cu regularitate pâine de secară. (Dr. Jean Valnet).

♦ Orezul, algele, căpşunile şi strugurii sunt recomandate în cazurile de tensiune mare, în timp ce supa de grăunțe de orz ajută la tensiune mică. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Usturoi*. Mâncați usturoi crud la masă sau luați capsule de usturoi. Cercetările ştiințifice au confirmat minunata eficiență a usturoiului în tratamentul pentru tensiune. Kristine Nolfi, medic naturist danez, autoarea cărții *My Experience With Living Food* afirmă că usturoiul acționează în ambele sensuri: micşorează tensiunea înaltă şi creşte pe cea joasă.

Doctorii Bordio şi Bansal în jurnalul *The Lancet* ediția din 29 dec. 1973 afirmă că usturoiul exercită „acțiune semnificativă de protecție contra colesterolului şi altor grăsimi în curentul sanguin, reducând tendința de a se forma periculoasele cheaguri de sânge."

♦ Învingeți stresul, tristețea, mânia, ura, invidia şi toate tipurile de emoții puternice. Persoanele emotive, egocentrice, îngâmfate, invidioase, care păstrează ranchiun şi au spirit de răzbunare sunt mai supuse la alterări ale tensiunii şi la acumularea de toxine. (Dr. Kellogg şi Jensen).

♦ *Mersul pe jos*. Obişnuiți a avea perioade de repaus, cu meditații, plimbări în aer liber şi respirație profundă.

PLANTE MEDICINALE

Dr. Leo Manfred recomandă:

- *Fumariţa.* Excelent remediu pentru a vindeca tensiunea înaltă şi arterioscleroza. Infuzie de 2 linguriţe într-o cană de apă caldă. Beţi 1 cană pe zi timp de o săptămână.
- *Păducel*. O linguriţă de flori şi fructe la o ceaşcă de apă fierbinte. Strecuraţi după 10 minute şi beţi o ceaşcă dimineaţa şi una seara.

Alte remedii eficiente:

- *Talpa gâştii*. Are proprietatea de a scădea tensiunea prin reglarea ritmului cardiac şi a presiunii sanguine. Are şi efecte sedative remarcabile. Se face infuzie din 3 linguri de plantă la o cană de apă; se iau 2-5 linguri pe zi.

Tinctură preparată din 20 g de plantă macerată timp de 7-8 zile în 100 ml alcool de 70^0; se iau câte 30 picături de 2-3 ori pe zi.

- *Isopul*. Scade presiunea sanguină datorită dilataţiei arteriale. Infuzie din 1-2 linguriţe de plantă la o cană de apă. Se beau 2 căni pe zi.
- *Traista ciobanului.* Contribuie la normalizarea tensiunii. Se prepară o infuzie din 2-3 linguri de plantă la 200 ml de apă; se iau 4-5 linguri pe zi.

Indigestia

Vezi comentariile despre constipație la pg. 217.

Norii negri ai indigestiei cu tot cortegiul lor de simptome - gaze, colici, arsuri la stomac, constipație, dureri, diaree, instabilitate nervoasă şi tristețe - plutesc deasupra vieții milioanelor de persoane. Majoritatea nu au plăcere a ingera alimente simple şi nutritive. Se cheltuiesc fonduri cu medicamente pentru a alina aceste simptome totuşi nu se ajunge la vindecare.

Stilul modern de viață, cu puțin exercițiu fizic, mare varietate de alimente conservate şi rafinate, diferitele produse de cofetărie, alcoolul, compun datele problemei. Alimentația antinaturală şi ingestia de grăsimi saturate, cărnuri, prăjeli, provoacă tulburări în metabolismul grăsimilor. A mânca în exces carbohidrați, zahăr şi proteine promovează tulburări în metabolism. Mulți încep să sufere de indigestie care duce la intoxicație în sânge.

Răbdarea, tovărăşia, înțelegerea: câteva dintre cele mai indicate remedii contra indigestiei.

Această stare continuă de intoxicație a sângelui provoacă tulburări la bilă. O bilă normală, conform afirmațiilor dr. Henry G. Bieler este compatibilă cu tot felul de alimente sănătoase pe care procesul de digestie le duce la intestin. O bilă anormală sau toxică are efect iritant asupra mucoasei delicate a intestinului.

În măsura în care bila toxică creează tulburări în digestia normală de proteine, zaharuri, amidonuri şi grăsimi apar toate simptomele de indigestie în mod special formarea de gaze intestinale, colite, dureri, constipații şi instabilitate nervoasă.

Stresul este unul din principalii factori ce alterează transportul de sânge şi energie la sistemul digestiv. Acesta încurcă producția de

acid clorhidric, provocând o mare varietate de probleme digestive ca indigestie, ulcer şi iritaţie intestinală.

O dietă cu conţinut mic de fibre, cu cereale rafinate, perturbează digestia, în special când ele sunt ingerate cu o insuficientă cantitate de salate şi verdeţuri.

Băuturile răcoritoare, torturile, zahărul, ingerate împreună la masă creează perturbaţii gastrice.

TRATAMENTE

- Vezi tratamentele pentru constipaţie la pg. 217
- Reglaţi funcţiile ficatului.
- Învingeţi tot felul de nemulţumiri, depresie şi stres.

ALIMENTAŢIE

✔ Nu beţi lichide la masă

✔ Faceţi maxim trei mese pe zi, neingerând nimic între ele, cu excepţia apei şi a ceaiurilor. Multe tulburări gastrice şi dureri de cap îşi au originea în obiceiul de a mânca dulciuri, bomboane, fructe, pâine etc. între mese.

✔ Nu combinaţi fructe şi verdeţuri la aceeaşi masă. Evitaţi alimentele grase, prăjite şi produsele de cofetărie.

✔ Amintiţi-vă că acumularea de toxine în sânge transformă, de asemenea, şi sucurile gastrice în substanţe toxice. Aceasta provoacă tulburări în procesul chimic de digestie. Bila şi sucul pancreatic sunt secretate în intestinul subţire şi se amestecă cu alimentul ingerat. Ambele pot să fie toxice şi intră în combinaţia alimentelor chiar din cele mai bune. (Dr. Henry G. Bieler).

▸ Fructele acide cu amidon tind să producă fermentaţie. Chiar roşiile pot să prejudicieze acelora care suferă de indigestie când sunt consumate cu amidon la aceeaşi masă.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Faceți mese simple cu alimente nutritive şi o bună varietate de verdețuri.

♦ Mestecați bine fiecare înghițitură şi mâncați doar cât este necesar.

♦ Includeți mereu la mese verdețuri amare în formă de salate sau supe - cicoare, păpădie, creson. Ele sunt eficiente pentru a combate problemele digestive.

♦ Folosiți din abundență unele din următoarele sucuri: varză, salată verde, castravete, roşie, morcov. Beți un pahar înainte de masa de prânz.

♦ Beți multă apă, în special 1-2 pahare de apă caldă dimineața înainte de mânca.

♦ În timpul fazelor acute de tulburări gastrice provocate de indigestie, cu gaze, colici, dureri şi diaree, - manifestări de crize de bilă - practic nici o digestie nu este posibil să se realizeze. Cel mai bun remediu este a limita dieta la apă, sucuri de fructe sau ca variație supe de verdețuri. Dacă este necesar se poate continua acest proces 1-3 zile. (Dr. Henry G. Bieler).

♦ *Vitamina C* - Fructele sau sucurile de fructe sau verdeţuri la micul dejun pregătesc organismul pentru o bună digestie şi asimilare pentru prânz.

♦ Folosiţi sucuri de varză, salată verde, ţelină, castravete şi tomate la micul dejun. Beţi timp de 1-2 zile.

♦ *Activitate*. Mergeţi câţiva km pe jos, în fiecare zi, făcând exerciţii de respiraţie. Aceasta întăreşte organele digestive şi îmbunătăţeşte digestia şi asimilarea alimentelor.

♦ *Fibre şi vitamina C*. Evitaţi alimentele rafinate. Cereale integrale, verdeţurile şi fructele sunt bogate în fibre şi vitamine din complexul B. Promovează o digestie bună.

PLANTE MEDICINALE

▸ Beţi ceai de muşeţel, mentă sau rozmarin după mese, pentru a ajuta digestiei.

▸ Se bea o cană de ceai, după mese, din una din următoarele plante: mentă, pelin, coada şoricelului, roiniţă, muşeţel, anason, angelică, aloe, lichen de piatră. În infuzie, o linguriţă de plantă la 1 cană de apă fierbinte.

▸ Ceaiul de brusture şi păpădie ajută ca aperitiv pentru digestie şi previne deranjurile gastrice.

Insomnia

Insomnia poate fi vindecată prin metode naturale. Remediile farmaceutice, atât de larg utilizate în ultimele decade pentru a induce somn provoacă dependență pe lângă efectele colaterale ce dăunează, în special sistemului nervos, unul din cele mai valoroase daruri date de Dumnezeu omului.

Cauzele mai comune de insomnie sunt: folosirea continuă de cofeină, lipsa de aer proaspăt şi exercițiu fizic, tensiune, tristețe şi stres produse prin istovire, execesul de muncă, tulburări digestive, alergie, deficiențe de nutriție, mâncare în exces, ingerare de alimente nedigerabile seara şi combinații nepotrivite de alimente.

Multe persoane care se plâng de insomnie adăpostesc în sine însele germeni ascunşi de nefericire, insuccese şi decepții şi conştiința vinovată. Totuşi, ei nu ştiu că această stare emoțională şi spirituală acționează ca o infecție ce înveninează mintea şi caracterul. Tensiunea mentală şi lipsa păcii interioare duce la tulburări nervoase.

ALIMENTAȚIE

✔ Eliminați stimulenții: cafea, ceai negru, băuturi răcoritoare, tutun, alcool, condimente.

✔ Masa de seara să fie uşor digerabilă şi ingerată cu câteva ore înainte de culcare.

✔ *Corijați tulburările gastrice*: Problemele digestive şi constipația pot cauza insomnie.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Corijați tulburările emoționale şi spirituale*. Cultivați bunătatea, pacea, mulțumirea, iertarea, altruismul. Depărtați din inimă invidia, mânia,

răutatea, răzbunarea şi ura. Căutaţi pacea inimii în spunere faţă de Dumnezeu, mărturisind păcatele pe singura cale de salvare - credinţa în Isus Hristos.

Pentru a obţine pacea minţii şi stabilitatea în conştiinţă nu există carte atât de eficientă ca Sfânta Scriptură. La citirea paginilor ei se descoperă cea mai bună linişte. Prin ea cititorul învaţă să cunoască pe Acela care se descoperă ca Dumnezeu iertător, îndurător şi care soluţionează problemele.

♦ *Petreceţi împreună cu Natura*. Contactul cu natura şi reflectarea la lecţiile ei sunt balsamuri pentru sistemul nervos.

♦ *Înlăturaţi egoismul*. O viaţă înconjurată de obiective egoiste, preocupări continue cu posibila pierdere a serviciului, conflict sau contradicţii în familie, dezacorduri sociale sunt izvoare ce produc insomnie în mulţi. Binele survine când se urmăreşte bunăstarea altora. O dedicaţie fermă familiei, fiilor, nepoţilor se va revela ca cel mai bun remediu.

♦ *Eliminați datoriile*. Implicarea continuă în datorii generează insomnie. A trăi într-o manieră simplă şi onestă, îndeplinind toate obligațiile, evită preocupările şi insomnia. Datoria este ca plaga de iarbă dăunătoare ce prejudiciază sămânța bună din câmpul inimii, ideile nobile, forța scopurilor bune, fericirea căminului şi reputația.

♦ Conform înțeleptului Solomon „dulce este somnul lucrătorului, fie că a mâncat mult, fie că a mâncat puțin." Eclesiastul 5:12.

♦ *Complexul de vitamine B şi vitamina C.* Creşteți consumul de alimente bogate în vitamine din complexul B şi vitamina C. Insomnia poate rezulta din deficiența în aceste vitamine, în special a celor din complexul B. Fructele şi verdețurile crude şi cerealele integrale sunt cele mai bune surse.

Dr. Leo Manfred sfătuieşte:

♦ Pentru a combate insomnia este bine a mânca un grăunte de usturoi la culcare.

♦ Mâncați vinete.

Consumul de vinete ajută organismul să aibă un somn liniştit şi restaurator.

♦ Ceapa produce somn profund şi restaurator.

♦ Mărul mâncat cu coajă este indicat pentru ficat şi stomac şi de asemenea în vindecarea insomniei. Un compot de mere, băut înainte de culcare corijează constipația şi produce un somn liniştit.

♦ Varza, salata verde, mărul, piersica, dovleacul, ovăzul (fulgi) şi folosirea argilei combate insomnia. (Dr. J. Valnet).

♦ Combinații de sucuri:

- morcov - 250 ml; țelină - 150 ml
- morcov - 250 ml; spanac - 150 ml
- mere - 250 ml; pere - 100 ml
- struguri - 150 ml

Se recomandă una sau mai multe opțiuni pentru 1-2 zile.

Ebba Waerland învață:

♦ *Activitate*: În tratamentul insomniei cât şi a multor alte boli, trebuie să se utilizeze nu numai

o alimentaţie pură şi revigorantă, ci şi dezintoxicarea organismului, îngrijind de evacuare. Pacientul trebuie să acţioneze suficient în aer liber şi să ducă o viaţă pe deplin sănătoasă.

♦ Cel mai bun remediu pentru insomnie este o plimbare de dimineaţă înainte de micul dejun. Somnoroşilor le place să rămână mult timp în pat dimineaţa, dar nu există nimic mai rău decât acest obicei. Cu cât mai devreme şi mai lungă va fi plimbarea matinală, cu atât mai bun va fi somnul.

♦ *Exerciţiul fizic*. Cercetătorii de la Clinica Mayo relatau în *Journal of the American Medical Association* că exerciţiile fizice moderate şi plimbările pe jos ajută la a avea o noapte bună de somn. Aerul este un liniştitor pentru nervi. A dormi în cameră unde aerul nu este împrospătat poate fi una din cauzele de insomnie.

♦ Dr. D.C. Jarvis indică mierea ca cel mai bun remediu pentru a avea un somn bun. Dacă sesizaţi că vă este dificil a adormi seara, sau dacă după culcare vă treziţi uşor şi este dificil a adormi din nou, faceţi uz de miere. Dacă luaţi o lingură de miere la cină, în fiecare zi, se va simţi în mod real somnul şi va fi chiar şi dificultate în a-l opri, când pentru motive sociale va fi necesar a rămâne treaz până mai târziu decât de obicei. În dimineaţa următoare veţi avea impresia că aţi adormit imediat ce capul a fost pus pe pernă.

Hidroterapia:

♦ Băile de cufundare şi calde calmează şi aduc odihnă corpului.

♦ O compresă umedă şi caldă aplicată pe cap, pentru câteva minute produce somnolenţă.

♦ Băi alternative calde şi reci la picioare vor reduce congestia la cap şi vor ajuta în cazuri de insomnie.

♦ Lapte cald cu miere este alt remediu de casă vechi care acționează ca tranchilizant.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Levănțică*. Infuzie în proporție de 5-10 g la un litru de apă. Lăsați în repaus 10 minute şi beți înainte de culcare.

▸ *Tei.* Infuzie: 120 g la un litru de apă. Se bea o cană cu o oră înainte de culcare.

▸ *Păducel.* Infuzie de 1 lingură de flori într-o ceaşcă de apă fierbinte. Se bea înainte de culcare.

▸ *Roiniță*. Se bea o cană de ceai cald îndulcit cu miere, înainte de culcare.

▸ *Anason*. 2-3 căni pe zi.

▸ *Muşețelul*. Infuzie de 1 linguriță flori în 1 cană de apă caldă. Se bea înainte de culcare, îndulcit cu miere.

▸ *Mentă.* Infuzie: Beți un ceai cald, îndulcit cu miere, cu o jumătate de oră înainte de culcare.

▸ Ceaiul de mentă băut înainte de culcare este un excelent remediu contra insomniei, în special pentru persoanele nervoase. (Dr. Leo Manfred).

▸ Ceai de valeriană este folosit în cazuri de excitabilitate a nervilor, insomnie şi iritabilitate.

▸ *Salata verde*. Infuzie de 1-2 frunze într-o ceaşcă de apă caldă. Beți cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Inima, afecţiuni

Inima este centrul sistemului de transport al organismului. De protecţia şi buna funcţionare a acestui organ depinde sănătatea noastră. Legătura dintre condiţiile arterelor şi procesul de îmbătrânire şi eficienţa inimii a fost din plin confirmată de multe cercetări ştiinţifice în ultimele decade. Statisticile, totuşi relevă un tablou înfricoşător: bolile care ating inima şi sistemul circulator duc prematur milioane de persoane în mormânt în fiecare an, în special în ţările dezvoltate.

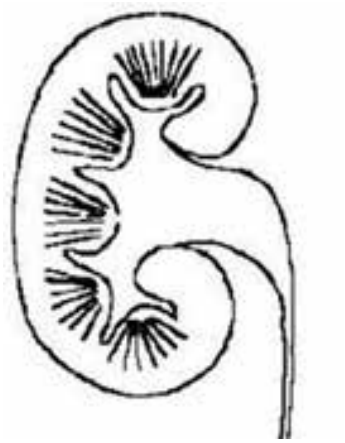
Dr. Alexis Carrel, premiat cu premiul Nobel în Medicină, a afirmat în mod repetat în primele decade ale sec. XX că datorită obiceiurilor eronate de viaţă, umanitatea este mai supusă la boli cronice decât în secolele anterioare. Şi a scos în evidenţă tulburările cardiace.

Tulburările cardio-vasculare (arterioscleroza, ateroscleroza, circulaţia sanguină deficitară, boli ce afectează muşchiul cardiac, insuficienţa cardiacă, tromboze coronariene, angina pectorală, anevri-smele etc.) sunt boli şi simptome ce cauzează mare nelinişte şi cheltuieli de fonduri în cercetări ştiinţifice, medicamente şi procese chirurgicale în încercarea de a micşora suferinţele şi a prelungi viaţa.

CAUZE

▸ Vedeţi comentariile despre arterioscleroză pg. 134.

▸ Vedeţi comentariile despre greşelile în alimentaţia modernă care duc la tulburări la pg. 179.



Reaua funcționare a rinichilor cauzează diferite tipuri de boli cardiace.

Plimbarea în aer liber, pe cât posibil fără a fi preocupat de ceva anume, combate stresul şi este benefică inimii.

- *Funcționarea neregulată a rinichilor.* Glomerulii, „filtrele" rinichlor se pot inflama şi eventual să fie distruşi dacă sângele este toxic. În acest fel numărul lor s-ar reduce producând o filtrare deficitară a sângelui. Pentru a trimite un volum normal de sânge filtrat pentru circulația generală, inima trebuie să realizeze efort mai mare şi să lucreze mai rapid, provocând creşterea tensiunii şi slăbirea vitalității inimii. În decursul anilor survine de asemenea insuficiență şi degenerare - Dr. Henry G. Bieler.

- *A mânca în exces*. Cardiologul Myron Prinzmetal, în cartea sa *Heart Attack* a declarat: „Unul din cei mai importanți factori - dacă nu cel mai important - în incidența bolii coronariene este alimentația. Este foarte probabil că noi în general mâncăm în exces." „Formarea de mucozitate, bolile de rinichi, durerea de cap şi problemele cardiace sunt rezultatele mâncării neregulate." E. G. White

- „Reaua circulație a sângelui şi folosirea ceaiului negru sunt de multe ori cauzele palpitațiilor de inimă." E. G. White

- Necontrolarea emoțională generează tulburări în circulație, în tensiune, în digestie şi afectează vitalitatea inimii.

- Indolența, inactivitatea musculară şi excesul de greutate sunt cauze fundamentale ale tulburărilor cardiovasculare.

- *Constipația cronică.* În cazul în care canalul digestiv rămâne supraîncărcat mult timp cu reziduuri alimentare, arterele coronariene se întăresc şi rezultatul ar putea fi un atac de inimă. Experiențele prof. Illya Metchnikoff, de la Institutul Pasteur din Paris, au demonstrat că infecțiile intestinale reprezintă una din cauzele principale în toate bolile cronice.

Marile autorități în Medicina Naturală cred că apendicita, amigdalele inflamate, inflamația fica-

tului şi a vezicii, deficienţa cardiacă şi vasculară, sinuzita, artrita şi reumatismul au originea lor într-un colon leneş.

- *Alimente rafinate şi deficienţa de vitamină E*. Vezi comentariile la pg. 15 şi 113.

- *Deficienţa de fibre*. Cercetările ştiinţifice fac legătură între deficienţa de fibră în alimentaţie şi tulburările de inimă, rinichi şi cu presiunea înaltă. Carbohidraţii rafinaţi, conform cercetărilor făcute de Dr. E. Cheraskin şi W. M. Ringsdorf de la Universitatea din Alabama, SUA, împlinesc un rol important în bolile cardiovasculare.

Cafeaua produce excitare nervoasă, insomnie şi probleme de circulaţie.

- *Stimulenţii*. Ceaiul negru, cafeaua, tutunul, alcoolul, carnea, băuturile răcoritoare pe bază de cola, întotdeauna conduc la o stimulare antinaturală ce rezultă în diminuarea vitalităţii.

- *Cofeina*. Cafeaua trebuie să fie în special interzisă deoarece duce la excitare nervoasă, insomnie şi probleme de circulaţie (Dr. Armand Gautier). Între efectele cafelei asupra inimii şi a circulaţiei se evidenţiază palpitaţia datorită iritaţiei nervilor cardiaci şi diminuarea expansibilităţii în interiorul inimii în virtutea unei creşteri a tonusului muscular, ce provoacă slăbirea circulaţiei şi trohicardie. (Prof. Rudolf Bayer).

- *Carnea*. Conform lui Charles Gilman, tehnician la Departamentul de Sănătate din SUA în 1982 carnea era responsabilă pentru majoritatea bolilor degenerative de inimă. „Studiile noastre au descoperit", afirma el, „că o dietă fără proteină animală poate să elimine până la 90% din bolile tromboembolice şi 94% din obstrucţiile coronariene." Dr. Kellogg spunea că după o masă grea, bogată în alimente de carne, bătăile inimii se accelerează cu 25-50% şi aceasta pentru multe ore,

totalizând multe bătăi în plus pentru inimă." Dr. Moore, în articolul publicat în jurnalul *American Medical Association,* spune că masa cu multe proteine animale lansează asupra inimii o încărcătură mare. Şi încheie afirmând că alimentaţia cu un înalt conţinut de proteine este incompatibilă cu odihna inimii.

▸ Prăjelile, dulciurile, torturile, produsele de cofetărie, untul, margarina, brânzeturile, ouăle de fermă, reaua combinaţie de alimente ce provoacă fermentaţie şi intoxicaţie, medicamentele, picioarele reci - toate într-o mare sau mică măsură generează tulburări ale inimii.

TRATAMENTE

● A face băi reci sau călduţe, a bea apă din belşug, a respira corect, a nutri o conştiinţă liniştită şi gânduri bune, a fi optimist, promovează rezultate pozitive în circulaţia sângelui şi este binefăcător pentru inimă.

● Faceţi băi alternative la picioare mereu când este necesar.

ALIMENTAŢIE

✔ Obişnuiţi-vă cu mese vegetariene, simple, nutritive şi mâncaţi doar cât este necesar. Abandonaţi carnea. Citiţi despre importanţa fibrelor şi alimentelor integrale pentru buna funcţionare a inimii la pg. 15.

✔ Citiţi despre importanţa vitaminei E pentru o bună funcţionare a inimii la pg. 113.

✔ Citiţi despre importanţa lecitinei pentru buna funcţionare a inimii la pg. 72.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Mersul pe jos şi exerciţiile matinale sunt cele mai sigure în prevenirea sau vindecarea de răceli, tuse, congestie cerebrală, inflamaţie a ficatului, rinichilor şi plămânilor şi sutelor de alte boli.

♦ Mersul desculț pe nisipul cald al plajei şi apoi urmând acelaşi proces pe nisipul umed este benefic celor ce suferă de tulburări cardiace. (Dr. Bernard).

♦ *Vitamina B_1*. „S-a descoperit că substanța medicinală alicina, întâlnită în usturoi, creşte absorbția de vitamină B_1 (tiamina) a cărei deficiență este preponderentă în tulburările de inimă. Cu provizii insuficiente de vitamina B_1, muşchii inimii se slăbesc. A include usturoi la mese înseamnă cooperare cu organismul în prevenire şi vindecare.

♦ *Acidul folic*. Prof. Jacob Selhub, de la Universitatea Tufts din Boston, SUA, afirma: „Creşterea consumului de vegetale verzi ce conțin acid folic ajută la a evita bolile cardiace." Acidul folic, una din vitaminele complexului B este prezentă în frunzele verzi, de spanac, frunzele de morcov, în cartof, drojdia de bere, fructe şi fasole.

♦ *Vitamina C*. Cercetătorul epidemiolog James Enstron, de la Universitatea din California, SUA, care a urmărit între anii 1971 şi 1984, 11.348 de persoane de la 25 la 74 de ani, a concluzionat că ingestia de vitamină C a redus riscul de boli cardiace şi cancer. Cercetătorul, de asemenea, relata că a consuma fructe şi verdețuri cu vitamina C are mai mare efect decât a lua pastile sau comprimate cu vitamină.

Joseph Vita, de la Universitatea din Boston, autor al studiului despre importanța vitaminei C pentru inimă, afirma: „Vitamina C ajută cel mai bine circulația sanguină şi la prevenirea infarctului la persoanele cu probleme coronariene şi ale arterelor. Vitamina C este recunoscută ca antioxidant şi combate radicalii liberi.

Medicul Kay-Tee Khow, de la Unitatea de Gerontologie a Universitătii din Cambridge, An-

glia, a constatat că între vârstnicii care consumă mai multe fructe şi vegetale bogate în vitamina C mortalitatea este mai scăzută. „Vitamina C protejează contra bolilor cardio-vasculare" a concluzionat Dr. Khow *(The British Medical).*

♦ *Vitamina E.* Protejează organismul contra bolilor cardiace şi circulatorii, fiindcă combate acumularea de grăsime pe pereţii arteriali.

Vitamina E întâlnită în uleiurile vegetale, în cereale integrale, nuci, vegetale verzi, spanac, mazăre etc., reduce înaintarea bolilor cardiace, conform cu studiul Universităţii de medicină din California de Sud în Los Angeles, publicat în iunie 1995.

♦ Combinaţii de sucuri pentru sănătatea arterială:

- morcov - 300 ml; spanac - 50 ml; pătrunjel - 50 ml; lămâie 50 ml
- morcov - 150 ml; ţelină - 100 ml; spanac - 50 ml
- morcov - 200 ml; sfeclă roşie - 100 ml; castravete - 100 ml.

Se recomandă una sau mai multe combinaţii pentru 1 sau 2 zile. Repetaţi tratamentul o dată pe lună.

♦ *Lecitina de soia.* Vezi comentariile la pg. 72.

♦ *Soia.* Cercetătorii de la Hospital Liyuan, China, şi o echipă de medici chinezi din provincia Hubei, care timp de luni de zile au investigat longevitatea a 86 de persoane cu mai mult de 100 de ani, au ajuns la concluzia că ea poate fi atribuită soiei. Componentele din soia previn bolile cardiovasculare, şi tumorile maligne. (*Journal do Brasil,* 11 martie 1984).

♦ *Pâinea integrală*. Specialiştii britanici au afirmat în jurnalul *Health Education Authority* că a mânca pâine integrală sau de secară reduce riscul apariţiei de boli cardiace. Pâinea integrală, ca şi

fructele - explicau ei - conţin fibre care combat obstrucţionarea arterelor.

♦ *Secara*. Pâinea de secară - după cum recomandă Jean Valnet - este foarte utilă pentru circulaţia sanguină.

♦ „Dieta Mediteraneană"- pe bază de fructe, vegetale şi ulei de măsline, obişnuită în ţările mediteraneene este asociată cu o incidenţă mică de boli cardiace în regiune. (*The Lancet* 1994)

♦ *Fructe proaspete*. Persoanele ce consumă fructe proaspete în fiecare zi au risc mult mai mic de a suferi un atac cardiac, conform cercetării publicate în *British Medical Journal* (1966).

♦ *Mierea*. Este stimulent al inimii.

♦ *Păstăile*. Sunt indicate contra oboselii inimii.

♦ *Merele şi varza*. Sunt indicate în coronarită (Dr. Jean Valnet). Cercetările realizate în Olanda şi publicate în revista medicală engleză *The Lancet* (1993) afirmau că a mânca cel puţin un măr pe zi reduce riscul de infarct cel puţin la jumătate.

♦ *Varza.* Unul sau două pahare de suc pentru cazuri de palpitaţie şi oboseală a inimii.

♦ *Vinete*. Ca aliment, ceai sau suc.

♦ *Ceapa.* Crudă sau suc. Conform cu cercetările olandeze publicate în jurnalul englez *The Lancet*, mărul şi ceapa sunt bogate în nutrienţi ce neutralizează radicalii liberi.

♦ *Usturoiul*. Despre importanţa usturoiului în vindecarea tulburărilor cardiovasculare medicul francez L. J. Maisoneuvre zice: „Usturoiul dizolvă cristalele, a căror acumulare rezultă în întărirea arterelor, micşorează tensiunea sângelui şi reglează circulaţia sanguină pentru a stimula muşchii inimii şi acţionează în acelaşi timp ca purificator al sângelui."

PLANTE MEDICINALE

Coada calului

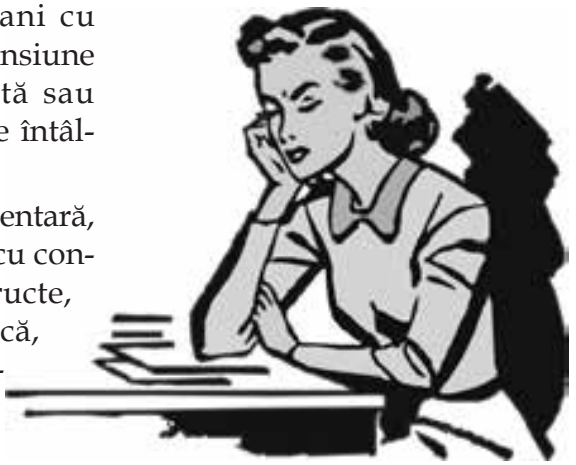
- *Păpădia*. Infuzie: 30 g la 1 litru de apă. Beți câteva ceşti pe zi.
- *Pelinariţa*. Infuzie: 15 g frunze la 1 litru de apă fierbinte. Beți 3 ceşti pe zi.
- *Valeriana*. Infuzie: 2 g într-o cană de apă caldă, de două ori pe zi. (Dr. Cazin).
- *Păducel*. Infuzie de 1 linguriță la o ceaşcă de apă fierbinte. Strecurați după 10 minute şi beți o ceaşcă la apariția palpitațiilor.
- *Fumariţa*. Excelent remediu pentru tensiunea înaltă şi arteriosclerază.
- *Salvia*. Infuzie: 20 g la 1 litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
- *Limba mielului*. Întăreşte inima şi alungă tristeţea.
- Ceaiuri de coada calului, ciuboţica cucului, urechelniţă şi roiniţă au proprietăți recunoscute şi folosite de mult timp în Medicina Naturistă.

William A. R. Thomson recomandă pentru combaterea tulburărilor cardiace nervoase ceaiuri de:

- *Talpa gâştii*. Infuzie. Se bea o ceaşcă dimineaţa şi una seara.
- *Levănţica*. Infuzie: Turnați o ceaşcă de apă fierbinte peste o lingură de flori. Lăsați în repaus 10 minute. Beți o ceaşcă dimineaţa şi una seara.

Menstruaţia, tulburări

Multe femei trăiesc timp de mulţi ani cu tulburări de menstruaţii. Dureri, colici, tensiune pre-menstruală, menstruaţie abundentă sau limitată sunt doar câteva din simptomele întâlnite.



Deficienţa nutriţională, stresul, viaţa sedentară, alimentaţia bogată în proteine şi grăsimi cu consum insuficient de verdeţuri crude şi fructe, tulburări în circulaţie, constipaţie cronică, funcţionare rea a ficatului şi rinichilor – rezultă într-o calitate de sânge menstrual toxic ce poate proveni dintr-o digestie rea de amidon. În acest caz sângele menstrual devine roşu viu, abundent, fără miros şi însoţit de colici uterine severe. Pe de altă parte, afirmă dr. Henry G. Bieler, când sângele menstrual este închis şi puternic, relevă indigestie sau putrefacţie de proteină de carne, peşte, brânză şi ouă.

Totuşi calitatea sângelui menstrual variază conform cu metabolismul materialului toxic prezent în sânge.

TRATAMENTE

- Tulburările menstruale indică necesitatea de îmbunătăţire a funcţiilor ficatului, intestinului, pielii şi plămânilor pentru a accelera procesul de eliminare a toxinelor. Băile reci, exerciţiile respiratorii, includerea de multe fibre în alimentaţie, apa băută din abundenţă şi ingerarea de alimente uşor digerabile ajută la reglarea ciclului menstrual.

ALIMENTAȚIE

Pentru atingerea bunei calități de sânge şi ciclu menstrual sănătos:

✔ Eliminați din dietă alimentele de carne, prăjelile, dulciurile, budincile, torturile, zahărul, mâncările nedigerabile şi excesul de proteină.

✔ Adoptați regimul vegetarian cu mâncăruri simple, nutritive şi dezintoxicante. Consumul de verdețuri şi fructe îmbunătățeşte cea mai mare parte din incomodările menstruale.

✔ Beți regulat multă apă şi alte lichide.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Activitate*. O mare parte din tulburările menstruației ar fi prevenite dacă tinerele şi femeile mai în vârstă ar fi mai active, mergând pe jos, de obicei cinci sau mai mulți km în fiecare zi.

♦ Exercițiile respiratorii şi circulația eficientă sunt esențiale.

♦ Picioarele trebuie să fie protejate în special iarna.

♦ Vitaminele C şi E combat radicalii liberi şi sunt de mare ajutor în corectarea tulburărilor inflamatorii.

♦ Sucul de mere este indicat pentru a combate menstruația neregulată.

♦ Beți sucuri de sfeclă roşie, urzică, morcov, spanac, salată verde pentru a normaliza menstruația excesivă. Faceți aplicații cu frunze de varză în partea de jos a abdomenului, timp de 1-2 ore, pentru a elimina menstruația dureroasă. Se recomandă dieta descrisă mai sus pentru 1 sau 2 zile pe lună.

♦ Emoțiile pot genera tulburări în menstruație. Tristețea, depresia, mânia, ura, conştiința neliniştită, datorită lipsei de pace cu Dumnezeu sau cu familia, sentimentul de nemulțumire, preocupări şi decepții sentimentale – pot să aducă transformări menstruale având ca rezultat menstruație insuficientă sau excesivă.

PLANTE MEDICINALE

- *Ceaiuri de angelică, turiță mare şi coada şoricelului* sunt indicate pentru menstruații scăzute, iar ceaiul de traista ciobanului pentru menstruații abundente. Ceaiul de roiniță este indicat pentru calmarea durerilor.
- *Creţişoara*. Decoct: 2 linguriţe de plantă într-o ceaşcă de apă rece. Fierbeţi un minut şi lăsaţi în repaus 10-15 minute. Beţi o ceaşcă dimineaţa şi alta seara. (William A. R. Thomson).
- *Sunătoare*. Decoct: 1-2 linguriţe de plantă la o ceaşcă de apă rece. Încălziţi până la punctul de fierbere, lăsaţi în repaus 15 minute şi beţi o ceaşcă dimineaţa şi alta seara, timp de câteva săptămâni (William A. R. Thomson)
- *Traista ciobanului.* Decoct: 2 linguriţe de plantă uscată sau 3 linguri de plantă proaspătă într-o ceaşcă de apă rece. Fierbeţi 1 minut şi lăsaţi în repaus 15 minute. Se bea câte o ceaşcă de 3-4 ori pe zi. Este indicat pentru menstruaţie excesivă.
- *Traista ciobanului.* Mod de preparare: fierbeţi 40 g de plantă într-un litru de apă, timp de 5 minute. Strecuraţi şi beţi câte un pahar din oră în oră.
- *Ienupăr*. Infuzie. 25 g de plantă la 1 litru de apă fiartă. Beţi 2 ceşti pe zi.
- *Isop*. Infuzie: 15 g la un litru de apă fiartă. Se beau 2-3 ceşti pe zi.
- *Mentă*. Infuzie: o linguriţă la o ceaşcă de apă fierbinte. Se beau 2 ceşti pe zi.
- *Săpunariţă*. Infuzie 25 g la un litru de apă fiartă. Se fierbe 2 minute şi se beau 2-3 ceşti pe zi. (Dr. Cazin)
- *Virnanţul*. Stimulează menstruaţia. O linguriţă de frunze într-o ceaşcă de apă fiartă. Acoperiţi şi lăsaţi în repaus 5 minute. Beţi de 3 ori pe zi.
- *Pelin.* O linguriţă de frunze într-o cană de apă caldă. Acoperiţi şi lăsaţi 5 minute. Beţi 2-3 căni pe zi.
- *Gălbenele*. Pentru colici menstruale fierbeţi timp de 1 minut 2 linguri de flori într-o jumătate

Angelica

Traista ciobanului

Sunătoare

de litru de apă. Lăsați în repaus 5 minute. Beți o ceaşcă înainte de masă, începând cu 8 zile înainte de menstruație.

- *Muşețel.* Pentru a stimula menstruația. Faceți o infuzie cu 1 lingură de flori într-o cană de apă fierbinte. Lăsați 10 minute apoi strecurați şi beți 3 căni pe zi.

Pentru a regla menstruația şi a-i facilita cursul ei normal şi pentru a întări sistemul nervos şi a combate durerea de cap, naturistul Wifredo Boué recomandă următoarele infuzii, utilizate separat:

- *Sunătoare*: 20 g la un litru de apă.
- *Turița mare*: 50 g la un litru de apă.
- *Traista ciobanului*: 50 g la un litru de apă.
- *Levănțica*: 10 g la un litru de apă.
- *Semințe şi frunze de țelină*: 20 g la un litru de apă.
- *Flori de muşețel*: 25 g la un litru de apă.
- *Mentă*: 20 g la un litru de apă.
- *Coada şoricelului*: 30 g la un litru de apă.
- *Rozmarin*: 15 g la un litru de apă.

Se beau 3-4 ceşti pe zi.

Nervozitatea

Dezechilibrul sistemului nervos afectează organismul întreg. Cauzele sunt multe şi nervozitatea în toate formele sale a crescut într-un mod înfricoşător în zilele noastre. Totuşi mulți nu pricep că sunt afectați.

O atitudine de neîncredere nejustificabilă, de iritabilitate, folosirea de cuvinte aspre şi ofensatoare, tulburări de tensiune şi emoții în situații contradictorii, puțină rezistență la înfruntarea tensiunilor, nerăbdarea, atitudinea provocatoare, tulburări digestive neaşteptate, insomnie, stres, necesitatea de a folosi calmante, sentimentele de ură şi ranchiun, dorința de răzbunare, incertitudinea ce predomină, dependența de alcool, tutun şi droguri, tendința de a crea ceartă şi duşmănie, incapacitatea de a asculta în linişte argumentația adversarilor sau clarificările prietenilor, fiilor şi soțului sau soției, părinților sau persoanelor de religie diferită – iată câteva din simptomele care evidențiază existența nervozității.

După cum personalitatea acționează decisiv în dezvoltarea acestor simptome este la fel de sigur că starea organelor, infecțiile generale, denutriția, alimentele stimulante şi picante, cafeaua, ceaiul negru, tutunul, alcoolul, stilul de viață modern, dorința de superioritate, lipsa de încredere în Dumnezeu, sentimentele de nesiguranță, simțământul de a fi prejudiciat, mai mult sau mai puțin, tind să genereze nervozitate.

TRATAMENTE

Procedeu pentru a vitaliza mintea

- Urmează în linişte pe calea integrității
- Citeşte cărți bune, pentru că mintea este hrănită şi acționează în armonie cu ideile şi sentimentele care i se furnizează. Pentru acest obiectiv, Biblia este de nedepăşit.

- Rezistă la toate tentațiile de dușmănie şi resentiment.
- Să ai speranță, o speranță solidă, fundamentală în cunoaşterea din experiență că Dumnezeu ne iubeşte şi că El ne iartă păcatele noastre şi ne satisface nevoile noastre din iubire şi prin mijlocirea lui Isus.
- Învață să studiezi, să recunoşti şi să accepți lucrurile adevărate. Maestrul spune: „Veți cunoaşte adevărul şi adevărul vă va face slobozi." Acesta este un principiu aplicabil atât în religie, cât şi în toate aspectele vieții.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

Tratamente pentru a vitaliza corpul

- *Hidroterapia*: „O baie rece este un tonic excelent." (E. G. White).
- *O baie caldă* deschide porii, ajutând astfel la eliminarea impurităților." (Ellen G. White).
- „Atât *băile fierbinți, cât şi cele călduțe*, calmează nervii şi echilibrează circulația." (E. G. White).
- *Băile alternante la picioare* tind să descongestioneze capul şi organele iritate.
- *A bea apă din abundență*, 2 l pe zi, conduce la o bună circulație şi ajută la menținerea sângelui şi organelor scutite de acumularea de impurități.
- *Mersul pe jos*, dimineața şi seara calmează emoțiile şi reglează circulația şi sistemul nervos.
- *Activitate*: „O bună respirație liniştește nervii, stimulează apetitul şi produce o digestie mai bună, ceea ce conduce la un somn profund şi înviorător" (E. G. White)
- *Schimbarea obiceiurilor*: Înlocuiți cafeaua, ceaiul, carnea, stimulenții pe bază de cola, muzica de stil *rock*, mâncărurile grele şi condimente cu un stil de viață calm, cu muzică înnobilatoare,

alimentaţie sănătoasă cu abundenţă de fructe şi verdeţuri proaspete, apă proaspătă, ceaiuri potrivite şi aplicaţii dedicate unui ideal nobil.

♦ Dr. Jean Valnet recomandă pentru afecţiunile nervoase aplicarea de cataplasmă de argilă pe partea de jos a abdomenului şi două pahare de suc de varză pe zi.

♦ *Vitamine*: Cercetările medicale în ultimele decade au demonstrat eficienţa şi necesitatea vitaminelor din complexul B, vitaminei C şi a magneziului pentru buna funcţionare a sistemului nervos. Multe simptome provin din deficienţa alimentară fiind necesară remedierea lipsei cu doze suplimentare.

♦ Folosiţi sucuri de fructe şi verdeţuri.

♦ Combinaţii de sucuri:

- Morcov - 200 ml; ţelină - 200 ml
- Morcov - 250 ml; spanac - 150 ml
- Morcov - 150 ml; sfeclă roşie – 100 ml, castravete – 150 ml
- Ţelină - 300 ml; sfeclă roşie - 50 ml.

Se recomandă una sau mai multe opţiuni pentru 1 sau 2 zile.

♦ *Salata verde*. Folosită în formă de salată sau suc este un remediu pentru nervi.

♦ *Lăptişor de matcă*: Folosiţi în doze de 1-4 g zilnic. Conform dr. H. Dostrem, L. Telatin şi Chauvin este un excelent remediu pentru a combate stresul, tensiunea nervoasă, insomnia, istovirea nervoasă şi oboseala.

♦ Chaigneard, renumit apicultor din Franţa, relatând experienţa sa cu lăptişorul de matcă, afirmă: „Folosesc lăptişor şi aceasta îmi face extraordinar de bine. Tot ceea ce se pierde cu vârsta – voiciunea corporală, libertatea mişcărilor, bunăstarea de spirit – apar imediat."

♦ *Miere*: Folosiţi miere din abundenţă: „Mierea", scrie dr. Lelord Kordel, „este agent valoros pentru a împiedica sau retrage uzura care apare inevitabil la maşina vie a omului modern de afaceri, care experimentează teama, mânia, tristeţea, preocuparea, nelinişte şi dezgustul profund. Această excitare face ca inima să pulseze mai rapid şi să crească presiunea sângelui prin contracţiile vaselor sanguine. Petrecând câteva zile în aceste condiţii şi sosind după aceea în casa sa el are dificultate în a se odihni şi a dormi. Una sau două linguriţe de miere la culcare poate ajuta mult."

♦ *Ananas*: Produce rezultate excelente ca tonic cerebral. Vindecă melancolia, neurastenia, tristeţea şi pierderea de memorie. (Dr. Leo Manfred).

PLANTE MEDICINALE

▸ *Rozmarin*. Ceai. Fortifică creierul şi nervii, fiind indicat în combaterea paraliziei şi congestiei. Se prepară ca infuzie. Se folosesc 10 g de flori la 1 litru de apă fierbinte. Se bea o cană după mese.

▸ *Virnanţul*. Două grame de plantă pentru o cană de apă fierbinte. Se bea de 2 ori pe zi. Este recomandat pentru combaterea nervozităţii, isteriei şi epilepsiei.

Virnanț

Salvie

Valeriana

Roiniță

- *Salvia.* Infuzie de frunze. Este un puternic stimulent când sistemul nervos este slăbit, cum se întâmplă în toate bolile cu febră ridicată. Este recomandat celor care desfăşoară activităţi intelectuale.
- *Teiul.* Puternic calmant al nervilor.
- *Roinița.* Infuzie: 20 g la 1 litru de apă fierbinte. Se beau 3 căni pe zi. Este folosit din timpuri vechi ca şi calmant al nervilor, fiind foarte folositor şi dând excelente rezultate în colici nervoase, dureri nevralgice şi depresii.
- *Valeriana.* Infuzie: 2-5 g pentru 180 ml de apă fierbinte. Este utilă în cazuri de excitabilitate nervoasă şi epilepsie.
- Sunătoarea, arnica, levănțica, muşeţelul, sunt foarte benefice. (Dr. Cazin).
- *Menta.* Infuzie: 15 g în 1 litru apă fierbinte. Se beau 4-5 pahare pe zi.

Nevralgia

Nevralgia este inflamația nervilor care provoacă în mod frecvent durere de cap. Cum apare o tulburare în circulație şi acumulare de toxine, un regim care tinde să elibereze sângele de impurități şi permite îmbunătățirea circulației, va oferi ameliorare.

Hidroterapia sub formă de comprese şi băi calde, folosind în continuare procedee tonice reci, va da bune rezultate. (Dian Dincin Buchman).

TRATAMENTE

● Ficatul, rinichii, intestinul, plămânii şi pielea trebuie să fie stimulate să funcționeze cu cea mai mare eficiență. Tulburările sau deranjurile acestor organe supraîncarcă sângele şi țesuturile cu toxine.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Beneficiați cât mai mult posibil de acțiunea terapeutică a soarelui. Faceți plimbări zilnice făcând exerciții respiratorii.

♦ Băile de aburi sunt benefice.

♦ Pentru a combate starea de tensiune cu muşchii iritați beți ceai de valeriană. Dacă există dureri mari adăugați sunătoare. Dacă circulația este dificilă şi clima rece, beți ceai de rădăcină de angelică şi gengibre care va ajuta în circulația sângelui. (Dr. Anne McIntyre).

♦ Ulei esențial din sunătoare. Este indicat în special pentru nervii bolnavilor de nevralgie. Este un agent minunat care alină durerea. Aplicați cu un masaj uşor.

Valeriana

Dr. Jean Valnet indică:

♦ Aplicați frunze de varză peste locul dureros. În acest caz niciodată nu încălziți frunzele. Puneți 3 frunze şi lăsați peste regiunea afectată 4 ore sau în timpul nopții.

♦ Aplicați cataplasmă de argilă rece sau călduță în caz de criză acută şi caldă în caz cronic: două sau trei aplicații pe zi cu durata de 2-4 ore sau în timpul nopții. Se recomandă de asemenea şi folosirea ridichii.

♦ *Alimentația*. Fructele şi verdețurile crude, cerealele integrale şi regimul fără prăjeli, condimente şi amestecuri complexe, crează condiții pentru organism să îndepărteze boala.

♦ Studiile au relevat bunele rezultate ale sucurilor de morcov (300 ml), spanac (150 ml), țelină (170 ml).

William A. R. Thomson recomandă:

▸ *Ovăzul*. Fierbeți 500 g de ovăz fărâmițat în 2 l apă timp de o jumătate de oră. Strecurați lichidul, adăugați-l în apa de baie la o temperatură de 36-38°C. Stați în această apă 10-15 minute.

▸ *Ceapa*. Sucul de ceapă folosit în frecționare este bun pentru a combate durerile reumatice şi nevralgice. (Dr. Leo Manfred)

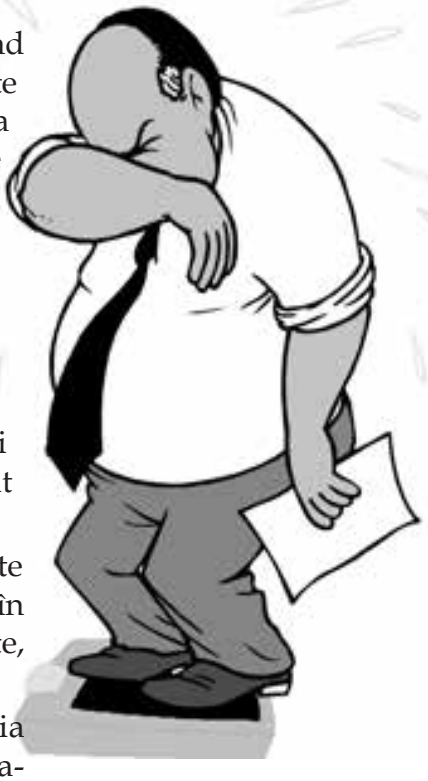
PLANTE MEDICINALE

Următoarele infuzii oferă bune opțiuni de tratament, după cum descrie Wifredo Boué în cartea *El Médico del Hogar*:

- *Muşeţel*. Infuzie: o lingură de flori pentru 100 ml apă fierbinte. Lăsați în repaus pentru 1 oră, filtrați şi beți 1-2 căni pe zi.
- *Arnica*. Ceai tonic şi calmant al nervilor. Vindecă durerile şoldurilor, convulsia şi paralizia membrelor.
- *Tătăneasa*. Frunze proaspete macerate în puțin oțet calmează durerile de cap şi nevralgia.
- *Levenţica*. Plantă proaspătă aplicată pe frunte calmează nevralgia şi durerile reumatice.
- *Ghimber*. Rădăcina este folosită cu bune rezultate pentru combaterea reumatismului, sciaticii şi durerilor nevralgice. În acest scop mărunțiți rădăcină de ghimber până se face pulbere şi aplicați-o în formă de cataplasmă amestecată cu făină de in sau mălai.
- *Verbina*. Fierbeți în oțet şi faceți frecții. Beți apă proaspătă cu lămâie şi mâncați portocale din belşug.

Rădăcina de ghimber este folosită cu bune rezultate pentru combaterea reumatismului, sciaticii şi durerilor nevralgice

Obezitatea



Practic necunoscută în secolele trecute, când activitatea fizică şi alimentaţia simplă făceau parte din viaţa cotidiană a aproape tuturor, obezitatea a devenit, începând cu secolul 19, o boală ce se răspândeşte în fiecare an.

Reunind mulţimile din toate clasele sociale astăzi, obezitatea constituie o epidemie ce pune în pericol fericirea multora înmulţind tulburările organice şi scurtând viaţa a milioane de persoane.

Cercetările indică faptul că în multe ţări mai mult de 50% din populaţie este afectată mai mult sau mai puţin de obezitate.

În prezent obezitatea continuă să fie tema a sute de cercetări ştiinţifice, făcând să apară din timp în timp „noutăţi" sub formă de remedii, pilule, diete, exerciţii şi tratamente, în general.

Miliarde de dolari sunt cheltuiţi în bătălia contra tendinţei organice de îngrăşare. În majoritatea cazurilor, totuşi, rezultatele sunt puţin promiţătoare.

Dar pentru acei care analizează factorii începând de la adevăratele lor cauze, soluţia pentru obezitate nu este dificilă, de când se face un efort hotărât în sensul de a corecta şi elimina obiceiurile şi metodele de viaţă ce au pus bazele tendinţelor de obezitate.

CAUZE PRINCIPALE

- *Constipaţia*. Dr. Kellogg, Areland, Lane, Bernard Yensen, Vander şi mulţi alţii menţionează constipaţia cronică printre factorii ce duc la obezitate.

Fibrele prezente în cerealele integrale. fructe, zarzavaturi şi verdeţuri, sunt eficiente pentru a promova un corp sănătos.

- *Carnea.* Cercetarea publicată în *British Medical Journal* semnată de medicul Tim Key, constată că consumul de carne favorizează obezitatea. Charles Gilman unul din tehnicienii de sănătate din SUA în anul 1982, considera carnea, datorită marii cantităţi de acid uric produs în procesul de digestie şi metabolism, a fi una din cauzele principale ale apariţiei reumatismelor şi obezităţii.

- *Lipsa de fibre.* Obiceiul de a se alimenta pe bază de orez alb, macaroane albe, pâine albă, mâncăruri rafinate şi condimentate este o adevărată trambulină pentru obezitate. Aceasta este încă agravată când se folosesc puţine fructe şi verdeţuri crude. O alimentaţie deficientă în fibre a fost confirmată în nenumărate cercetări ştiinţifice din ultimele decade ca cel mai serios obstacol în tratamentul obezităţii.

- *Mâncăruri apetisante, îngheţate, dulciuri şi băuturi răcoritoare*. Multe mâncăruri apetisante şi condimentate mult consumate în zilele de azi, împreună cu torturi, îngheţate, prăjituri şi băuturi răcoritoare, creează condiţii optime pentru formarea obezităţii.

- Folosirea de prăjeli şi proteine de origine animală.

- Mâncarea în exces, chiar din alimentele sănătoase.

- A bea apă, băuturi răcoritoare sau bere la masă.

- *Lipsa de exerciţiu*. Indolenţa este cauza fundamentală în dezechilibrul mecanismului ce controlează apetitul.

„Inactivitatea este o cauză prolifică a bolilor. Exerciţiul fizic înviorează şi reglează circulaţia sângelui, însă în inactivitate sângele nu circulă liber, iar transformările din el, atât de necesare pentru viaţă şi sănătate, nu au loc. Pielea devine şi ea inactivă. Impurităţile nu sunt

eliminate ca atunci când circulaţia ar fi stimulată prin exerciţiu fizic viguros, pielea păstrată într-o stare sănătoasă şi plămânii alimentaţi din belşug cu aer proaspăt, curat. Această stare a organismului împovărează de două ori mai mult organele excretoare, iar rezultatul este boala…

Fără exerciţii fizice este imposibil a pierde şi a menţine greutatea, fără a compromite sănătatea.

În ciuda a tot ceea ce s-a spus şi s-a scris în legătură cu importanţa sa, există totuşi mulţi care neglijează exerciţiul fizic. Alţii slăbesc şi se anemiază pentru că puterile lor vitale sunt secătuite de munca de lichidare a surplusului de hrană. Ficatul este împovărat în efortul său de a curăţa sângele de impurităţi, iar rezultatul este boala." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 221, 223

- A mânca în exces din proteine vegetale
- Deficienţa de vitamina B_1 este menţionată în cercetările ştiinţifice ca una din cauzele dezechilibrului mecanismului controlator al apetitului.
- Lipsa de control emoţional.
- Folosirea de stimulente: ceai, cafea, piper, muştar, excesul de sare şi condimente.
- Folosirea de medicamente şi pilule.
- Folosirea de unt şi grăsime animală.

ALIMENTAŢIA

Trebuie să se ia în serios vindecarea de obezitate, fiindcă excesul de greutate poate fi un indiciu pe un termen scurt sau lung, de boli grave, ca hipertensiune, tulburări cardiovasculare, diabet, probleme renale şi întărirea arterelor.

- Amintiți-vă că obezitatea poate fi prevenită şi controlată din copilărie. Trebuie să ştii să alegi alimentele mai nutritive şi potrivite.
- Cercetările indică faptul că obezitatea este rară la vegetarieni.
- Eliminați din dietă mâncărurile rafinate, grăsimile de origine animală, prăjelile, condimentele, înghețatele, dulciurile, prăjiturile şi produsele de patiserie în general.
- *Mâncați mai puțin*. Multe cercetări demonstrează că în general se mănâncă mult mai mult decât este necesar. Acesta este unul din factorii multor boli în special obezitate. A mânca puțin este secretul pentru o viață lungă şi evitarea multor boli.
- Să aveți maxim 3 mese pe zi.
- Evitați alimentele grele la masa de seară.
- Mestecați bine alimentele şi nu mâncați nimic între mese.
- Folosiți alimente care furnizează o bună cantitate de vitamina B_1.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

- Controlați emoțiile.
- Utilizați băi de aburi şi alte resurse hidroterapeutice.
- Optați pentru regimul de fructe şi verdețuri crude cu pâine integrală, timp de câteva săptămâni sau luni. Este benefic în majoritatea cazurilor.
- *Alimente indicate*: cireşe, căpşuni, mere, cartofi, praz, păpădie, țelină, creson.
- *Includeți mai multe fibre în alimentație*: Pâine integrală, orez integral şi alte mâncăruri de cereale integrale formează o dietă bogată în fibre care previne obezitatea fiind, de asemenea, unul din principalii factori pentru a învinge în bătălia contra excesului de greutate.

♦ *Usturoi*. Să fie inclus la masă. El ajută la combaterea colesterolului şi la arderea caloriilor. A uimit cercetătorii care afirmă că acesta este unul din cele mai eficiente remedii contra obezității.

♦ *Salate crude*. Includeți-le din abundență la principalele mese. Studiile menționate de nutriționistul nord-american Humbert Santillo arată că fructele şi verdețurile crude conțin enzime importante pentru cine doreşte să reducă greutatea. Aceste enzime sparg moleculele alimentelor. Aceasta face ca ele să fie dige-rabile cu mai mare eficiență. Procesul îmbunătățeşte metabolismul alimentelor, ceea ce rezultă în pierderea de greutate.

♦ Combinații de sucuri:

- Morcov - 200 ml; țelină - 150 ml; lămâie - 50 ml
- Morcov - 250 ml; spanac - 100 ml

Se recomandă 1-2 opțiuni pentru 1-2 zile la fiecare lună.

♦ *Vitamina C*. Fructele şi verdețurile bogate în vitamina C ajută metabolismul, purifică sângele, îmbunătățeşte funcțiile digestive, vindecă constipația şi combate radicalii liberi. Cercetările subliniază importanța acestei vitamine în controlul obezității.

♦ *Activitatea, exercițiul fizic, mersul pe jos şi aerul pur de dimineață*, sunt cele mai bune şi economice metode de a controla obezitatea. Dr. Berry A. Franklin, comentând despre importanța plimbărilor pe jos pentru controlul obezității, explică faptul că dacă parcurgem o anumită distanță cu bicicleta, ardem doar jumătate din calorii față de situația în care aceeaşi distanță s-ar fi parcurs pe jos. El reaminteşte că diverse cercetări demonstrează că multe persoane obeze ingeră

aceeaşi cantitate de mâncare ca alte persoane slabe. Motivul pentru obezitate, în aceste cazuri, este că primele sunt mult mai puțin active fizic.

PLANTE MEDICINALE

- Plantele digestive şi depurative sunt benefice.
- *Unguraşul*. Infuzie: 20 g într-un litru de apă fierbinte. Beți 4-5 căni pe zi. (Dr. Cazin).
- *Nalba*. Fierbeți 4 linguri de frunze proaspete într-o jumătate de litru de apă, timp de 7 minute. Beți 2-3 ceşti, pe nemâncate. Faceți tratamentul acesta mai multe săptămâni.
- *Ceai de plante*. Fierbeți 15 minute, într-o jumătate de litru de apă următoarele plante; soc - 2 linguri; unguraş - 2 linguri; porumbar - 2 linguri. Beți o ceaşcă dimineața pe stomacul gol şi o ceaşcă seara, la culcare.

Unguraşul

Dr. Leo Manfred indică ceaiul de:

- *Porumbar*. O linguriță de flori. Lăsați să fiarbă într-o jumătate de litru de apă, timp de 3-4 minute. Beți 2-4 ceşti pe zi. Este eficient în combaterea obezității, infirmităților pielii şi în menopauză.

Pentru eliminarea tulburărilor metabolismului:

- *Păpădia*. 1-2 lingurițe de rădăcină mărunțită cu frunze, într-o ceaşcă cu apă. Fierbeți 1 minut şi lăsați în repaus 15 minute. Se beau 2-3 ceşti pe zi, timp de 4-6 săptămâni.
- *Pirul*. Două lingurițe de rădăcină pisată la o ceaşcă de apă. Lăsați să fiarbă 2-3 minute şi apoi lăsați în repaus 15 minute. Beți o ceaşcă de ceai pe zi timp de o săptămână.

Oboseala

Oboseala este una din simptomele că un organ este slăbit. Stresul, oboseala şi bolile aproape mereu merg împreună. Pentru a vindeca bolile, trebuie să avem mereu în minte că sângele trebuie să fie purificat, circulaţia stimulată, atitudinea mentală corectă şi alimentaţia simplă şi nutritivă.

Oboseala provine din ingerarea alimentelor greu digerabile; condimentele sau chiar alimentele nutritive în exces sunt mai istovitoare decât o zi dificilă de muncă.

Mai vătămător şi istovitor este viciul secret (masturbarea) atât de larg răspândit în societate. Acest obicei împotriva legilor naturale şi a legii lui Dumnezeu, istoveşte atât puterile fizice, cât şi percepţiile morale şi spirituale, făcând persoanele incapabile de a înţelege responsabilităţile pentru Legea morală.

Respirarea continuă de aer viciat sau a limitarea în săli cu puţină ventilaţie, produce oboseală organică.

Verificaţi cu atenţie cazurile care fac să apară această problemă.

Tratamentele trebuie să corecteze nu numai simptomele ci şi cauzele lor.

Vitalitatea este epuizată prin folosirea remediilor care produc efecte colaterale, nutriţie deficientă, probleme în sistemul digestiv, arsuri la stomac, constipaţie, ficat lent, indigestie, infecţii, funcţionarea rea a rinichilor, plămânilor şi pielii, provocând reţinere şi acumulare de toxine în organism. Excesul de muncă fizică şi intelectuală sau excesul de muncă intelectuală cu puţin exerciţiu fizic, alimentaţie grea şi indigestie şi obiceiul de a

mânca în exces diminuează, de asemenea, vitalitatea organică.

Vitalitatea poate să fie la fel micşorată datorită stresului cronic, tristeții, insomniei, conştiinței tulburate şi sentimentului de remuşcare.

Aici avem fără îndoială izvorul principal de oboseală şi epuizare a milioane de persoane; sunt departe de Dumnezeu şi de cărările dreptății şi izvoarele iluzorii de fericire oferite de distracții şi principii false care trec repede ca norul nu reuşesc să satisfacă dorințele inimii. Gândurile lor continue de descurajare şi sentimentele de vinovăție datorită trăsăturilor rele de caracter sunt ca lemnul ce menține focul oboselii aprins. Înțelegerea iubirii lui Dumnezeu, cum este descoperită în legile naturii şi în făgăduințele conținute în Biblie, promovează vitalitatea organică.

TRATAMENTE

- Vindecați constipația.
- Eliminați cafeaua şi toți stimulenții. Vedeți informații despre cofeină la pg. 27-38. Amintiți-vă că după stimulenți apare depresia.

ALIMENTAȚIE

✔ Folosiți alimente bogate în vitamina C, ardei, pătrunjel, fructe citrice etc., în vitamina E, varză, soia, grâu integral, orez integral, gălbenuş de ou. Aceste alimente sunt indicate pentru a stimula organismul să îndepărteze toxinele. Când regimul va fi însoțit de o bună varietate de verdețuri şi fructe, deficiențele organice ce cauzează oboseala vor fi depăşite.

✔ Eliminați acumularea de toxine în sânge şi în organe - altă cauză de oboseală.

✔ Un regim de sucuri, fructe şi verdețuri este benefic şi revigorează organismul. Să se bea unul până la trei din următoarele sucuri: portocale 450 ml, morcov 300 ml, sfeclă roşie 100 ml, castravete 100 ml, salată verde 50 ml, mere 250 ml.

♦ Fiţi ordonaţi în lucru şi studiu.

♦ Periodic este nevoie de a ne separa de munca grea pentru o perioadă de odihnă şi reflectare. „Şase zile să lucrezi", este porunca Creatorului către oameni, „şi să-ţi faci lucrul tău, iar în ziua a şaptea este Sabatul, ziua de odihnă." Exodul 20: 8-11.

♦ O plimbare în natură produce calmare şi vitalizează corpul.

♦ Aveţi plăcere de a fi împreună cu familia, în compania soţului (soţiei), copiilor, fraţilor şi prietenilor.

♦ Baia rece, respiraţia profundă, atitudine optimistă, chiar în circumstanţe adverse, hotărâri şi obiective nobile de viaţă se vor dovedi a fi valoroase remedii în vindecarea istovirii.

♦ Adăugarea în alimentaţie a vitaminelor din complexul B va ajuta mai bine sistemul nervos şi echilibrul în emoţii. De asemenea va uşura digestia.

♦ *Vitamina C*. Coform Dr. Ayub Khan, oboseala fizică şi emoţională este rezultatul unei deficienţe de vitamina C şi alţi nutrienţi esenţiali la minte. Dr. Khan afirma că oboseala nu provine din epuizarea oxigenului şi glucozei, ci din lipsa vitaminei C şi a enzimelor care fac posibilă utilizarea acestor nutrienţi energetici. *Emotional Health,* pg. 77, 116, 117.

♦ *Usturoiul şi salvia* ajută sistemul imunologic şi întăresc nervii.

♦ *Ananas*. Excelent aliment pentru anemici, slabi, convalescenţi, trebuie să fie consumat crud sau fiert (compot). (Dr. Leo Manfred).

♦ *Cicoarea*. Persoanele slabe şi care nu au poftă de mâncare trebuie să mănânce cicoare în salată (andive). Marea proprietate a acestei plante este că elimină toxinele prin urină. (Dr. Leo Manfred).

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

Ananasul, un excelent aliment pentru anemici, slabi, convalescenţi

PLANTE MEDICINALE

- Pentru a-ți reveni din stres, bea ceai din lemn dulce şi păpădie cu brusture când eşti deja istovit ca urmare a unei boli prelungite.
- Ceaiuri care ajută la învingerea oboselii şi istovirii: rozmarin, levănțică, busuioc, roiniță, coada şoricelului, salvie, tei. În infuzie: 1 linguriță de plantă la o ceaşcă de apă. Se beau 3-4 căni pe zi, în intervalele dintre mese.
- *Pelin.* Frunzele uscate posedă proprietăți care vindecă un stomac plăpând şi stimulează apetitul. Altfel spus, sunt excelente pentru a combate anemia. Se bea ceai preparat din 15 g frunze uscate la 1 litru de apă fierbinte. Se bea o cană după mesele principale.
- *Limba mielului.* Fortifică inima. Se bea un ceai preparat în infuzie de 10 g plantă la 1 litru de apă.

Angelica

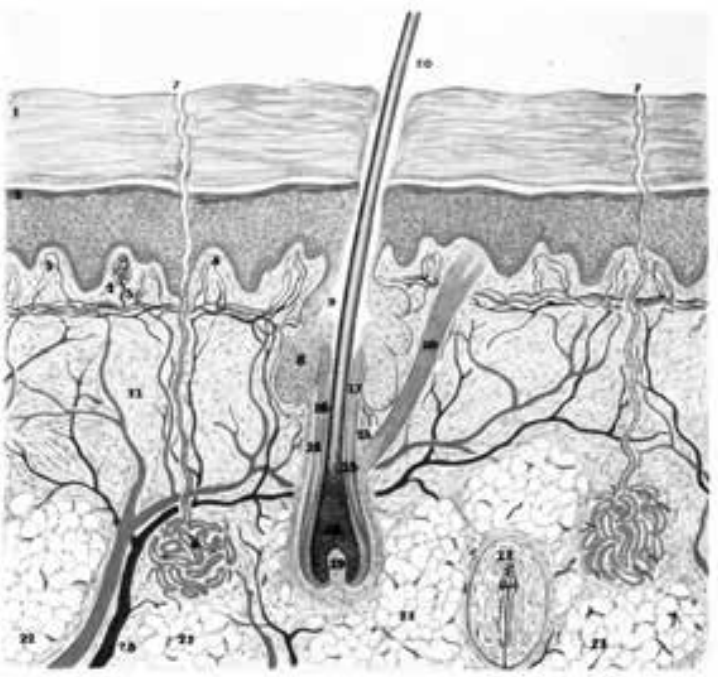
- *Schinelul.* 40 g de plantă la 1 litru de apă. Se bea timp de o zi. Posedă proprietăți de creştere a vitalității tuturor organelor slăbite. Este indicat în cazuri de slăbire generală, lipsă de energie şi apetit, digestie greoaie, nervozitate şi funcționare greoaie a intestinelor.
- *Cimbrul*. Se fierbe un ceai concentrat, care se adaugă în apa de baie, contra reumatismului şi slăbirii generale.
- *Oregan, angelică şi măr.* Sunt toate puternice remedii pentru combaterea oboselii şi istovirii. Se prepară în infuzie - 100 g la 1 litru de apă. Se beau 3 căni pe zi, între mese. (Dr. E. A. Maury).

Pielea, tulburări

Obiceiurile insalubre de viaţă şi alimentaţia antinaturală pot să rezulte în diferite erupţii cutanate în formă de abcese, acnee, eczeme, furuncule, pustula (carbunculi, boală infecţioasă), noduli pe piele, răni, mâncărime, psoriazis etc.

Cum pielea este un important organ de eliminare, infecţiile sau diminuarea vitalităţii plămânilor, rinichilor, ficatului şi intestinelor pot să rezulte în supraîncărcarea pentru epidermă cu consecinţa apariţiei bolilor.

Există, de asemenea, legătură între sistemul nervos şi piele – fapt dovedit prin eficienţa hidroterapiei în vindecarea tulburărilor emoţionale. Dezechilibrele emoţionale pot să aducă probleme la piele. Combinaţia rea de alimente, alergia, tulburările digestive, constipaţia, bila toxică,



Secţiune prin piele.

deficiența nutrițională, lipsa igienei corporale şi viața sedentară sunt cauzele cele mai comune pentru apariția tulburărilor pielii.

Dr. Henry G. Bieler afirmă că organismul caută să elimine din sânge otrăvurile de la o bilă toxică prin mijlocul mucoaselor (în formă de catar) sau prin piele. Aceasta rezultă în multe boli ca abcese, furuncule şi răni.

Pe scurt, acei ce nu sunt foarte sănătoşi au acumulare de impurități în sânge şi pielea nu se găseşte într-o condiție sănătoasă. Tulburările în funcția de eliminare a pielii supraîncarcă inima şi rinichii.

ALIMENTAȚIE

✔ Reglați digestia şi vindecați constipația (Vezi tratamentele la pg. 217).

✔ *Regim simplu*: Optați pentru alimentație simplă, nutritivă, integrală, cu o bună varietate de fructe şi verdețuri crude, care asigură organismului vitamine şi toți ceilalți nutrienți necesari. Eliminați din dietă toate alimentele alergice pentru organism sau mâncărurile ce cauzează perturbații şi fermenți. Mâncărurile complexe şi indigerabile, prăjelile, torturile, înghețatele, zahărul şi carnea produc tulburări gastrice şi probleme de piele.

✔ La micul dejun, beți sucuri de fructe sau de verdețuri, la prânz mâncați cereale proteice cu verdețuri crude sau fierte; seara mâncați alimente simple şi digestive: portocale, morcov, varză, căpşuni, drojdie de bere, zmeură, nuci, orez integral, păpădie sau struguri, sunt potrivite pentru vindecarea problemelor de piele.

▸ *Vitamina C*. Includeți în dietă fructe şi verdețuri bogate în vitamina C.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Activitate.* Scularea de dimineaţă şi a fi angajat acasă sau la serviciu într-o activitate, care face uz de muşchi, este cel mai eficient cosmetic pentru piele.

♦ *Mersul pe jos:* Beţi mult lichid, respiraţi aer curat şi faceţi regulat plimbări pe jos de câţiva km în special dimineaţa.

♦ Băi calde sau reci, cu frecţii, acţionează minunat pentru a normaliza circulaţia şi procesul de eliminare.

♦ Controlaţi stresul şi emoţiile

♦ Combinaţii de sucuri:

- Morcov - 350 ml.
- Morcov - 250 ml; spanac - 150 ml.
- Morcov – 200 ml; salată verde - 125 ml; spanac - 75 ml.

Se recomandă una sau mai multe opţiuni pentru 1-2 zile.

♦ *Soarele*. Este aliment şi vitamină pentru piele. Plimbările pe jos produc transpiraţie abundentă în dimineţile însorite şi pe nisipul ud al plajei produc o bună stare a pielii.

♦ Diverse cataplasme de ierburi şi alimente sunt utilizate în Medicina Naturală şi consacrate prin folosirea populară de-a lungul secolelor ca excelente remedii pentru a combate bolile de piele.

Din cercetările dr. Leo Manfred aflăm:

♦ *Vânăta*. Se folosesc cataplasme de vinete pentru a stimula maturizarea abceselor şi furunculelor.

♦ *Varza*. Frunzele sunt un remediu vechi aplicat peste răni şi inflamaţii. Îndepărtaţi nervura mare. Acoperiţi rănile şi ulceraţiile cu părţile netede ale frunzelor. În mod normal schimbaţi compresele dimineaţa şi seara.

♦ *Schinduf*. Seminţele folosite în formă de cataplasmă sunt eficiente pentru a accelera maturizarea furunculelor şi abceselor. Este superior altor plante şi remedii, deoarece posedă proprietatea de a purifica rănile, extrăgând materia toxică şi puroiul, evitând multe complicaţii.

♦ *Smochina*. Cataplasmele sunt cunoscute şi folosite din timpurile biblice.

♦ *Cartoful*. Crud şi ras este eficient pentru a diminua inflamarea abceselor, furunculelor şi înţepăturilor de insecte. Trebuie schimbată compresa la fiecare 2 ore.

♦ *Pătlagina*. Strivită şi amestecată cu albuşul de ou face să cedeze fluxul de sânge din răni.

♦ *Salvia*. Ceai: 50 g la 1 l de apă. Spălaţi rănile, plăgile vechi şi ulcerele varicoase.

♦ *Brusturele*. Ceai. Aplicaţi pe articulaţiile dureroase, în cazuri de gută.

♦ *Sfecla roşie*. Frunzele proaspete unse cu unt şi aplicate pe regiunea dureroasă, sunt reînviorătoare.

♦ *Morcov*. Cataplasmă caldă de pulpă este indicată pentru a uşura durerile şi a diminua inflamaţiile furunculelor.

William A. R. Thomson recomandă:

♦ *Coada calului*: Infuzie: 2 linguriţe de plantă la o ceaşcă de apă fierbinte. Acoperiţi şi lăsaţi 15 minute. Beţi o ceaşcă dimineaţa şi una seara, timp de câteva săptămâni.

♦ *Pirul*. Infuzie: Beţi o ceaşcă dimineaţa şi alta seara, timp de câteva săptămâni.

♦ *Urzica*: Faceţi suc din plantă proaspătă şi luaţi 1 lingură de 2-3 ori pe zi timp de câteva săptămâni.

Dr. Beuvillard, director la L'Oeuvre Humanitaire din Paris, afirmă: „Când copiii se îmbolnăvesc de rujeolă (pojar), mamele nu trebuie să uite de a fierbe 25 g de rădăcină de brusture într-o jumătate de litru de apă, timp de 5 minute. Se ia la fiecare 5 minute o linguriţă şi după două ore erupţia se termină. Avându-se grijă de a proteja copilul de curenţi de aer, restabilirea se face în 3 zile.

♦ *Creson*. Sucul folosit extern ajută în combaterea petelor de pe faţă.

♦ *Aloe*. Tonic capilar. Uşurează durerile provocate de arsuri. Aplicaţi pastă sau frunze tăiate pe lungime pe regiunea afectată. Acoperiţi cu o hârtie izolantă sau plastic. După o oră scoateţi compresa, spălaţi cu apă şi înlocuiţi cu alta nouă. Repetaţi tratamentul de 3 ori pe zi.

Tătăneasa

♦ *Tătăneasa*. Uz extern. Acționează ca cicatrizant.

♦ *Salata verde*. Fierbeți în puțină apă, 5 minute câteva frunze de salată. Când sunt călduțe ungeți frunzele cu ulei de măsline şi, în continuare aplicați cataplasma pe suprafața afectată. Aceasta împiedică dezvoltarea inflamației.

♦ *Cartoful*. Radeți un cartof crud şi aplicați o compresă peste arsură. Înnoiți compresa de câteva ori pe zi.

♦ *Menta*. Cataplasmă: Striviți câteva ramuri proaspete şi aplicați-le peste regiunea afectată. Este foarte utilă pentru a vindeca ciupitura de insecte.

♦ Ceaiuri de muşețel, soc, brusture, limba mielului, angelică, roiniță, săpunariță şi tei sunt între cele mai eficiente pentru a deschide porii şi a stimula transpirația.

♦ *Argila*. Aplicați o cataplasmă de argilă peste regiunea dureroasă o dată sau de două ori pe zi. Mențineți compresa până devine uscată. Apoi spălați 20 de minute.

♦ Cataplasma de miere şi tătănească, folosirea de suc de lămâie şi drojdie de bere produce bune rezultate.

♦ *Ceapa*. În 1897 Dr. Fernic a scris în cartea sa *Herbal Simples*: „Sucul unei rondele de ceapă este alcalin şi rapid neutralizează acidul veninos al înțepăturii de albină sau viespe când se aplică imediat în regiunea afectată.

Răceala

Excesul în mâncare, viaţa sedentară, alimente cu deficienţă de vitamine, ingerarea alimentelor nesănătoase şi respirarea de aer contaminat sunt obiceiuri ce cauzează o funcţionare rea a organelor de eliminare – plămâni, rinichi, intestin şi piele – şi supraîncarcă organismul cu toxine. Acumularea de toxine în canalul respirator favorizează teren bun pentru bacteriile patogene. Răceala este manifestarea unui efort decisiv al organismului pentru a îndepărta efectele tratamentului rău la care a fost supus.

În scopul de a înăbuşi această reacţie organică, trebuie să cooperăm în mod înţelept cu natura în efortul de a elimina impurităţile şi a restabili condiţiile normale ale organismului.

Văzută sub acest principiu al legii naturale, se înţelege perfect înţelepciunea metodei naturale de a face o scurtă odihnă fiziologică, însoţită de o folosire abundentă de apă, ceaiuri medicinale, aer proaspăt şi alte remedii a căror acţiune terapeutică purifică organismul de impurităţi. A vindeca răceala prin metode naturale este garanţia de dezintoxicare a organismului şi de mai bună vitalizare după vindecare.

Mereu se vorbeşte de îndepărtarea cauzei şi corectarea condiţiilor anti-igienice. Alimentaţia, respiraţia şi activităţile trebuie să fie în armonie cu legile naturale.

Trebuie să se prevină răceala prin a ne îmbrăca mai gros în zilele reci şi a menţine circulaţia în bună stare. Obiceiul, în special la femei, de a nu folosi ciorapi călduroşi în timpul ploios şi rece, generează probleme.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ La apropierea răcelii purificați sângele, bând sucuri şi ceaiuri.

♦ Beți apă din abundență.

♦ Treceți peste două sau trei mese. Folosiți numai lichide şi sucuri de lămâie, portocale, morcov, castravete, țelină, ridiche şi sfeclă roşie.

♦ Combinații de sucuri:

- Morcov - 250 ml; țelină - 100 ml
- Morcov – 250 ml; spanac - 100 ml
- Morcov – 150 ml; sfeclă roşie – 100 ml; castravete – 75 ml; lămâie – 50 ml

Se recomandă una sau două opțiuni pentru 1-2 zile.

♦ *Băi reci sau călduțe*. O baie rece sau călduță dimineața sau seara, întăreşte organismul contra răcelilor, îmbunătățeşte circulația şi aduce sângele la suprafață, făcând ca el să circule mai uşor şi regulat la diferitele părți ale organismului. (E. G. White).

♦ *Activitate*: A respira aer pur şi a face plimbări pe jos, care stimulează transpirația în diminețile însorite, sunt excelente remedii pentru a vindeca cu promptitudine răcelile.

♦ Păstrați membrele inferioare mereu încălzite.

♦ *Vitamina C*. Beți sucuri de fructe sau verdețuri bogate în vitamina C. Ele sunt eficiente în prevenirea şi vindecarea răcelilor. Multe cercetări din ultimele decade relatate în *British Medicinal Journal,* au arătat acțiunea terapeutică a acestei vitamine contra răcelilor.

♦ *Ceapa*. Tăiați o ceapă în felii şi fierbeți într-o cană de lapte; îndulciți cu miere. Beți infuzia caldă, înainte de culcare.

♦ *Ceapă, usturoi, miere, lămâie*: Sucul de ceapă cu miere şi lămâie, sucul de lămâie cu miere şi cel de usturoi şi ceapă combat cu succes răcelile, îndepărtează catarul şi obstrucţiile şi acţionează la îndepărtarea inflamaţiei şi infecţiilor.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Soc*. Infuzie: turnaţi o cană cu apă fierbinte peste 2 linguriţe de flori proaspete sau uscate. Lăsaţi în repaus 10 minute şi beţi câte o ceaşcă fierbinte, de două ori pe zi. Se poate folosi după o baie fierbinte: 2 ceşti băute cu înghiţituri rare. (William A. R. Thomson).

Dr. Leo Manfred recomandă:

▸ *Limba mielului*. Infuzie: 10 g plantă la 1 litru de apă. Stimulează transpiraţia. În răceli este bine să se folosească în părţi egale cu tei. Beţi 5-6 ceşti pe zi.

▸ *Ovăz*. Fierbeţi 20 g de făină de ovăz în 300 ml de apă, timp de o oră. Folosiţi compoziţia pentru băi la picioare în caz de răceală şi tuse.

▸ *Inul*. Aplicaţi o cataplasmă de făină de in pe piept.

▸ *Tei*. Decoct: 20 g pentru 1 litru de apă. Încălzeşte corpul şi stimulează transpiraţia.

▸ *Lemn dulc*e. Infuzie la rece, timp de 5 ore: 30-50 g de rădăcini curăţit de coajă, la 1 litru de apă. Beţi 5 căni pe zi.

▸ *Cimbru*. Infuzie: 100 g de frunze la 1 litru de apă. Beţi 3-4 ceşti pe zi. Repausul şi folosirea sucurilor şi ceaiurilor promovează recuperarea rapidă şi ajută organismului în procesul de curăţire şi vindecare.

Reumatismul

Vezi comentarii despre arterioscleroză la pg. 178, despre hipertensiune la pg. 265 şi despre mucozitate la pg. 214.

CAUZE

- Alimentaţia cu carne este principala cauză pentru apariţia reumatismului. Eliberarea în exces de acid uric este recunoscută ca fundamentală în procesul de dezvoltare al bolii. Vezi comentarii la pg. 39-54.
- Excesul de proteină în alimentaţie.
- Reaua funcţionare a organelor de eliminare: rinichi, plămâni, piele şi intestine – generează reumatism, dureri, artrită şi gută. Aceasta este confirmată prin tratamentele naturale în recuperarea bolnavilor care timp de ani de zile au trăit chinuiţi de dureri şi tulburări reumatice. Ei au obţinut vindecarea după câteva luni de dezintoxicare a sângelui cu ajutorul plantelor, dietei sucurilor şi perioade de abstinenţă.
- Consumul insuficient de fructe, verdeţuri crude şi apă.
- Constipaţie cronică.
- Tulburări hepatice şi deficienţă a metabolismului proteinelor, grăsimilor şi amidonurilor.
- A mânca în exces şi a utiliza alimente necompatibile la aceeaşi masă.
- Viaţa sedentară.
- Consumul de cafea, alcool şi tutun.
- Deficienţa de vitamina D, iod, calciu şi vitaminele din complexul B, între altele. (Dr. Brady).

ALIMENTAȚIE

✔ *Eliminați din dietă cafeaua şi ceaiul*. Acestea trebuie să fie interzise în special celor ce sufăr de aciditate. (Dr. Armand Gautier).

✔ Eliminați carnea.

✔ Regularizați funcțiile intestinale şi vindecați constipația.

✔ Faceți mese simple, fără carne sau alimente nedigerabile.

✔ *Fibre*: Creşteți consumul de fibre. Evitați alimentele rafinate şi zahărul.

✔ Nu mâncați între mese. Beți numai ceaiuri şi apă.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Micul dejun*: Optați la micul dejun pentru sucuri alcaline de fructe sau verdețuri: portocală, ananas, pepene roşu, spanac, castraveți, creson, țelină.

♦ Combinații de sucuri:

- Morcov - 200 ml, țelină - 200 ml
- Morcov - 200 ml, lămâie - 50 ml, usturoi - 20 ml, spanac - 100 ml
- Morcov – 200 ml, castravete – 150 ml, pătrunjel - 50 ml
- Morcov – 300 ml
- Portocală - 300 ml

Se recomandă una sau mai multe opțiuni pentru 1-2 zile pe lună.

♦ Sucul de țelină şi laptele acru sunt excelente pentru a neutraliza acidul uric şi a combate reumatismul.

♦ *Masa de prânz*. Obişnuiţi-vă cu un prânz de mâncăruri simple, cu alimente integrale şi varietate de verdeţuri, în special indicate în bolile reumatice: măsline, măcriş, sparanghel, morcov, varză, păstăi, roşii, praz, ridiche, păpădie, creson, ţelină, ştevie.

♦ *Atenţie la folosirea alimentelor, ca fasolea*. Consumul de fasole soia, o dată sau de două ori pe săptămână este o opţiune excelentă. Evitaţi mâncărurile indigerabile şi grase. Eliminaţi alimentele prăjite.

♦ *Cină*. Folosiţi pâine prăjită cu fructe şi compot de fructe.

♦ Timp de câteva zile sau săptămâni optaţi pentru o dietă de fructe ca cireşe, căpşuni, zmeură, mere, pepene galben şi pere.

♦ Amintiţi-vă că antidotul natural contra bolilor reumatice sunt sucurile de verdeţuri (crude sau fierte) de preferinţă verdeţuri ce conţin puţin amidon.

♦ Se obţin rezultate minunate în cazuri mai grave printr-o dietă de alimente crude timp de câteva săptămâni sau luni.

♦ Băi de abur, plimbări pe jos şi exerciţii respiratorii produc efecte surprinzătoare. Ele ajută într-o manieră eficientă în procesul de eliminare, constituind tratament indispensabil, după consideraţiile doctorilor Langetroth şi Kellogg.

♦ *Usturoi.* Vezi comentariile despre efectele usturoiului contra tensiunii mari la pg. 268, 269. Usturoiul pisat şi amestecat cu miere este un excelent remediu contra reumatismului. (Dr. Leo Manfred).

♦ *Cresonul, usturoiul şi ceapa*, consumate din abundenţă neutralizează acidul uric şi corectează disfuncţiile din metabolism. Sunt remedii minunate.

♦ Cataplasmele cu frunze de varză dau bune rezultate contra reumatismului. Trebuie să fie încălzite şi reînnoite la fiecare 2 ore.

♦ Dr. Beauvillard indică: 20 g flori de muşeţel în 100 ml de ulei de măsline. Puneți să fiarbă în bail-marine timp de 2 ore. Acest ulei, folosit în formă de frecții este un excelent remediu contra durerilor reumatice şi gutei.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Virnanțul*. Infuzie: o lingură de frunze la o ceaşcă de apă caldă. Beți jumătate dimineața şi restul seara.

▸ *Ghimbir*. Se folosesc rădăcini cu bune rezultate contra reumatismului şi durerilor nevralgice. Mărunțiți rădăcina până ce obțineți o pulbere şi aplicați în formă de cataplasmă amestecat cu făină de in sau mălai. (Dr. Leo Manfred)

▸ *Rozmarin*. Băi calde cu ceai sau frecții cu alcool de rozmarin sunt eficiente în combaterea durerilor reumatice, contuzii şi lovituri. Sunt remedii vechi şi sigure. (Dr. Leo Manfred).

▸ *Păpădia.* Turnați o cană de apă fiartă peste 1 lingură de amestec de rădăcină şi frunze tocate. Fierbeți 1 minut şi lăsați în repaus 15 minute. Beți o cană dimineața şi alta seara, o perioadă de 4-8 săptămâni, vara şi toamna. (William A. R. Thomson).

▸ *Urzica.* O lingură de frunze uscate într-o cană de apă rece. Fierbeți 1 minut şi lăsați în repaus 15 minute. Beți 1 cană, de două ori pe zi, într-o perioadă de 4-6 săptămâni. După câteva săptămâni repetați tratamentul. (William A. R. Thomson).

Următoarele infuzii oferă bune opțiuni de tratament, după descrierea lui Wifredo Boué în cartea *El Medico del Hogar:*

- *Cicoare*. Frunze şi rădăcină: 30 g la 1litru de apă.
- *Brusture*. Rădăcină: 50 g la 1 litru de apă.
- *Creson*: salată sau supă.
- *Fumariță*. 40 g la 1 litru de apă.
- *Pir.* Rădăcină: 20 g la 1 litru de apă.
- *Păpădie*. Frunze şi rădăcină: 50 g la 1 litru de apă.

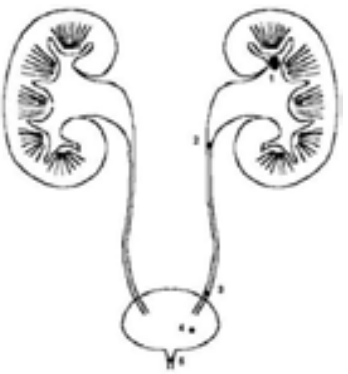
- Schinelul, limba mielului, ienupărul şi salcia sunt recomandate pentru vitruțile lor antireumatice.

Trăind în armonie cu legile naturii, veți coopera cu organismul în efortul său de a elimina necurățiile şi a restabili condițiile normale.

Trăiți în armonie cu legile naturii!

Rinichi, infecţii şi calculi

Vezi tratamente pentru vezică la pg.340.



Rinichii, la fel ca şi ficatul, sunt maltrataţi şi supraîncărcaţi de toxine prin obiceiurile de viaţă şi de alimentaţie predominante în zilele noastre. Rinichii sunt supuşi la o mare varietate de boli, ca nefrite, infecţie şi calculi care afectează în mod direct însuşi organul şi tot sistemul urinar. Pe de altă parte reaua funcţionare a rinichilor, după câtva timp, afectează multe alte organe şi constituie un factor decisiv pentru apariţia tensiunii mari, pentru arterioscleroză, reaua circulaţie a sângelui, probleme cardiace şi supraîncărcarea organelor respiratorii.

Între multe alte cauze ale tulburărilor şi infecţiilor acestui important organ avem: tulburări ale ficatului, circulaţie rea, abuz în folosirea sării, ingestia de alimente de carne, excesul de proteine, folosirea condimentelor, mâncarea în exces, constipaţie cronică, funcţionarea rea a pielii şi plămânilor, consumul insuficient de fructe şi apă şi tulburări în metabolismul proteinelor.

Dr. Henry G. Bieler explică:

a) Bolile apar ca urmare a unui proces lung de saturaţie a organismului cu toxine.

b) Obiceiurile de a mânca, a trăi şi a gândi sunt principalele cauze ale acestei degenerări.

c) Acelaşi tip de toxine, când se localizează în ficat, produc hepatită; în rinichi, nefrită; în piele, dermatită; în pancreas, diabet şi în creier, demenţă.

TRATAMENTE

- Urmați tratamentele indicate pentru vezică la pg. 340.
- Pentru a nu apărea riscul de a fi atacat de hipertensiune, infecții, arterioscleroză şi tulburări cardiace şi de circulație, este necesar să corectăm şi să vindecăm tulburările rinichilor şi a vezicii.
- Reglaţi funcţiile hepatice.
- Reglaţi funcţiile aparatului digestiv şi intestinelor.
- *Eliminați din dietă ceaiul şi cafeaua*. Cafeaua trebuie să fie interzisă celor ce manifestă probleme renale. (Dr. Armond Gautier)
- *Eliminați carnea.* Vezi comentarii la pg. 39-54.
- Evitați excesul de sare, condimente, prăjeli, mâncarea excesivă şi alimentele ce produc fermentație şi digestie rea.

ALIMENTAȚIE

✔ *Alimentație potrivită*. Lucrările marilor cercetători în nutriție ca H. C. Shermon şi Hindhede arată avantajele unei alimentații mult alcalină (multe fructe şi verdețuri crude cu buna lor cantitate de fibre) ca să transforme urina alcalină. Gary Curham, medic şi cercetător din Brockton West, Roxbury Veterans Affairs Hospital, în Boston, SUA, afirmă că alimentele ca portocala, brocoli şi iaurtul ajută la reducerea riscului de formare a pietrelor la rinichi.

Sparanghel

✔ Alimentele în special indicate contra problemelor căilor urinare: sparanghel, ovăz, varză, cireşe, păstăi, căpşuni, pepene roşu, pepene galben, roşii, iarbă grasă, ridiche, păpădie, praz, struguri, țelină, creson.

✔ Fructele şi verdețurile bogate în vitamina C trebuie să fie consumate din abundență.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Durerile provocate de pietrele la rinichi sunt descrise ca cele mai mari suportate de organism. *British Medical Journal* din 13 februarie 1965 afirmă că între pacienţii care beau 3-4 litri de apă pe zi au apărut dovezi de reducere a pietrelor. Apa împreună cu combinaţii de ceaiuri de pir şi păpădie ajută la dizolvarea şi eliminarea calculilor mari sau mici.

♦ În infecţiile renale sunt foarte recomandate sucurile de ţelină, castraveţi, sfeclă roşie, salată, vinete şi în mod special suc de păpădie.

♦ Combinaţii de sucuri:

- Morcov - 250 ml; spanac - 50 ml; lămâie - 50 ml
- Morcov - 200 ml; sfeclă roşie - 125 ml; castravete - 125 ml.
- Morcov - 200 ml; ţelină - 200 ml.

Se recomandă una sau mai multe opţiuni pentru 1-2 zile.

♦ Sucuri de napi, căpşuni (strivite) cu miere, cresonul, susaiul moale produc rezultate bune.

♦ *Suc de rădăcini de cicoare*. Luaţi 4 linguri pe zi. Se pot folosi şi rădăcini uscate: 30-50 g la 1 litru de apă. Lăsaţi să fiarbă până ce apa se reduce la jumătate. Beţi 2-3 ceşti pe zi. (Dr. Leo Manfred).

♦ *Ceapa*. Excelent remediu şi aliment pentru toate bolile căilor urinare.

♦ *Ţelină*. Infuzie: 30 g la 1 litru de apă fierbinte. Beţi 4-5 pahare pe zi.

♦ *Ulei de măsline*. Luaţi o lingură dimineaţa înainte de masă. (Dr. Cazin).

♦ Pentru nefrite, colici şi inflamaţii Dr. Jean Valnet recomandă a se bea în fiecare zi, timp de 10-20 de

zile, o jumătate de pahar de apă amestecată cu o linguriță de argilă.

♦ Utilizați cataplasme cu argilă reci alternând cu aplicații de frunze de varză.

♦ *Apa de păstăi.* Medicul german Ramm de Preetz, după 25 de ani de cercetări, a descoperit că apa de păstăi posedă proprietăți minunate pentru a vindeca tulburările de vezică şi de rinichi, inclusiv inflamațiile şi calculii, în câteva săptămâni. Faceți un decoct de 60 g de păstăi (uscate) fără fasole în 3-4 litri de apă, timp de 4 ore. Strecurați lichidul printr-un tifon fin şi lăsați în loc rece 8 ore. În continuare strecurați lichidul din nou şi beți 1 pahar la fiecare 2 ore.

PLANTE MEDICINALE

Pir

▸ *Angelica*. Fierbeți două linguri de rădăcină într-o jumătate de litru de apă, timp de 10 minute. Stingeți focul şi lăsați 5 minute. Strecurați, îndulciți cu miere şi beți 2-3 căni pe zi.

▸ *Muşețel.* Infuzie din o lingură de flori la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

▸ *Coada şoricelului*. Infuzie din 2 linguri de flori la 500 ml de apă. Cantitatea se bea în cursul unei zile. Are efect dezinfectant, datorită uleiului volatil cu azulene.

▸ *Rizomi de pir*. Diuretic şi antispastic. Infuzie sau decoct din o linguriță la o cană de apă. Se beau 3-4 căni pe zi.

▸ *Teci de fasole*. Se prepară un decoct din o lingură de teci la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi. Au efect diuretic şi uşor antispastic.

▸ *Coada calului*. Decoct din 4-5 lingurițe de plantă la 1,5 litri de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile în loc de apă.

▸ *Muguri de plop*. Infuzie din 1-2 lingurițe de muguri la o cană de apă. Se beau 2-3 căni pe zi.

▸ *Frunze de mesteacăn*. Infuzie din o lingură de frunze la o cană de apă; se beau 2-3 căni pe zi.

Pentru a vindeca bolile de rinichi şi ale căilor urinare, naturistul Wifredo Boué recomandă următoarele infuzii, folosite separat:

- *Pelin* - 15 g
- *Ţelină* - 20 g
- *Păpădie (frunze şi rădăcină)* - 50 g
- *Ovăz* - 60 g
- *Brusture (rădăcină)* - 50 g
- *Lumânărică* - 15 g
- *Pătrunjel* - 60 g
- *Rădăcini de pir* - 15 g
- *Soc* - 10 g
- *Urzică albă* - 30 g

Se prepară în infuzii sau decoct în 1 litru de apă. Se beau 3-4 căni pe zi.

- *Mătase de porumb*. Ceai. Este un minunat remediu pentru problemele de rinichi şi vezică.
- *Păpădie*. Decoct: fierbeţi 50 g rădăcină sau frunze în 1 litru de apă şi lăsaţi în repaus 20 de minute. Beţi 1 cană, de 2-3 ori pe zi, timp de 4-6 săptămâni. Repetaţi tratamentul de câteva ori, timp de un an. (William A. R. Thomson)
- *Pătlagină (frunze)*. Fierbeţi 30-60 g într-un litru de apă. Acest ceai vindecă rănile interne, în special în rinichi şi vezica urinară. (Dr. Leo Manfred).

Bătălia poate fi cumplită şi răbdarea este necesară în acest tratament. Sunt necesare schimbări în regimul alimentar şi în obiceiuri. Apoi voi vă veţi da seama că merită, deoarece vă veţi elibera de infecţii la rinichi şi vezică.

Sinuzita

Vezi comentarii despre catar la pg. 204.

Obiceiurile rele de alimentație, tulburările în digestia carbohidraților şi a grăsimilor, tulburările la ficat, acumularea de toxine în organism şi viața sedentară sunt între principalele cauze de sinuzită.

Ingestia excesivă de carbohidrați rafinați şi zahăr, lapte şi alte produse lactate, produc o mare cantitate de mucus.

Dr. Henry G. Bieler lega sinuzita de tulburarea ficatului şi de acumularea de toxine în organism.

Respirația superficială, obiceiuri de viață sedentară, obiceiul de a evita aerul proaspăt de dimineață şi de a dormi cu ferestrele închise, produc catar în organism.

Puțin se progresează în tratarea sinuzitei fără a combate cauzele. Prima acțiune este de a le elimina.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ „Mucozitatea cataralã şi sinuzita" afirmă Medicul Anne McIntyre, „pot să se producă în formă cronică, cu sau fără infecție, datorită iritației prin contaminare sau la efortul organismului pentru eliminarea toxinelor. O alergie la lapte poate provoca mucozitate cataralã şi infecții respiratorii." Pentru a combate focarele de inflamație internă, cum se întâmplă în unele sinuzite, alegeți tratamente care dezintoxică organismul.

♦ *Vitamina C.* Folosiți din abundență sucuri de fructe şi verdețuri bogate în vitamina C.

Sucuri bune pentru a elimina sinuzita:

- Morcov - 250 ml; usturoi - 20 ml; ceapă - 20 ml; lămâie - 20 ml
- Morcov - 250 ml; sfeclă roşie - 75 ml; castravete - 75 ml
- Morcov - 300 ml
- Mere - 200 ml

Se recomandă una sau mai multe opţiuni pentru 1 sau 2 zile

♦ Aspiraţi de 2-3 ori pe zi următoarea mixtură: 1 linguriţă argilă într-o cană de apă, preparată cu 24 ore înainte. Repetaţi de câteva ori acest tratament în fiecare nară. (Dr. Jean Valnet).

♦ Puneţi dimineaţa şi seara o jumătate de linguriţă de suc de varză proaspăt în fiecare nară. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Activitate*: Mergeţi pe jos câţiva km pe zi, în special dimineaţa, profitând de lumina soarelui, ca să stimuleze transpiraţia. Băile călduţe sau reci reglează circulaţia şi ajută la îndepărtarea inflamaţiilor şi obstrucţiilor.

♦ *Reglaţi funcţia intestinului*. Folosiţi ceai din rădăcină de păpădie, fibre de cereale, fructe şi un regim alimentar simplu, variat şi cu puţin condiment.

Faceţi suficient exerciţiu fizic

PLANTE MEDICINALE

▸ Pentru a activa rinichii şi a stimula urinarea, faceţi suficient exerciţiu fizic şi beţi ceai de mentă. Mâncaţi seminţe de ţelină şi beţi suc de lămâie cald îndulcit cu miere.

▸ Ceaiuri de coada şoricelului, usturoi, ghimbir, tei măresc eliminarea toxinelor prin piele. Folosiţi alimente care nu sunt alergice, care reglează digestia şi circulaţia şi permite ca pielea să-şi îndeplinească rolul său de eliminare. Adoptaţi un regim de dezintoxicare, cu fructe din abundenţă, verdeţuri şi sucuri.

Tusea

Vezi comentariile despre durere de gât la pg. 244 şi despre astm la pg. 183.

Tusea este o manifestare a efortului organismului de a evacua impurităţile. Când se înţelege că este o acumulare de materii toxice ce trebuie eliminate, observaţi că este înţelepciune în metoda naturală de vindecare ce prescrie scurta abstinenţă de la câteva mese şi folosirea de ceaiuri, miere, sucuri, usturoi, ceapă etc.

Procesul de eliminare de catar trebuie să fie stimulat. Aceasta este maniera de a vindeca, în acord cu metoda naturală. Mucozitatea în exces se acumulează în corp în decursul obiceiurilor insalubre de alimentaţie: a mânca în exces; deficienţă în metabolismul carbohidraţilor şi folosirea zahărului, prăjiturilor, băuturilor răcoritoare şi cerealelor rafinate.

Lipsa de exerciţiu fizic, viaţa sedentară, obiceiurile de respiraţie superficială, a sta multe ore în săli puţin ventilate, inactivitatea pielii şi intestinului sunt factori ce produc acumulare de toxine în organism. Când se blochează tusea prin mijloace chimice, fără a elimina cauzele şi fără a purifica organismul, poate să apară nu după mult timp un focar de infecţie.

TRATAMENTE

- *Vitalizaţi funcţiile plămânilor, pielii, rinichilor şi intestinelor.* Prin intermediul mucoasei nazale, a gâtului, a bronhiilor şi altor organe, organismul caută să elimine acumularea de acizi toxici ce n-au putut fi eliminaţi total prin piele şi alte organe de eliminare. Metoda mai sigură şi prudentă pentru a uşura inflamaţiile din ureche, gât şi bronhii şi a vitaliza plămânii, pielea, rinichii şi intestinele este a adopta alimentaţie naturală, dezintoxicantă şi alcalină, cu predominanţă de fructe şi verdeţuri crude. Sucurile sunt benefice.
- *Ajutaţi organismul să elimine congestia.* Beţi ceaiuri şi sucuri, adoptaţi dieta de fructe pentru câteva zile, faceţi băi de şezut, mergeţi pe jos respirând profund, beţi apă din abundenţă şi faceţi băi de soare.
- *Corectaţi constipaţia.* Aceasta ajută să uşureze pieptul îmbunătăţind vitalitatea sistemului imunologic.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Pentru a combate tusea uscată şi iritantă beţi ceaiuri de plante calmante: tătăneasă, aromatizat cu lemn dulce sau ţelină.

♦ În măsura în care tusea ar fi liniştită şi elimină mucusul, beţi ceaiuri calde de plante expectorante: isop, cimbru, combinate sau nu. Dacă există abundenţă de mucozitate cataralã adăugaţi ghimbir şi scorţişoară. Dacă există febră şi stare rea cu tuse, beţi timp de o zi ceaiuri de coada şoricelului şi tei, pentru a scădea febra şi a ajuta la îndepărtarea infecţiilor.

♦ Beţi frecvent suc cald de lămâie cu miere.

♦ Luaţi capsule de usturoi de 3 ori pe zi. (Dr. Anne McIntyre).

♦ Pentru a combate tusea, antidotul natural constă în a bea sucuri de fructe: mere, portocale etc. (Dr. Henry G. Bieler).

Obiceiurile bune cultivate din copilărie vor aduce roade bune în viitor.

♦ Aplicați o cataplasmă caldă de argilă peste piept şi coaste cu durata de 2-4 ore pe zi. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Sucul de varză*: Una sau două căni pe zi. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Sucul de creson*. Beți o ceaşcă de suc pe nemâncate, timp de câteva zile. (Dr. Massé).

♦ *Mere*: Ceai preparat din 2 mere, tăiate în 4 şi fierte în 1 litru de apă, cu miere, este excelent remediu pentru a vindeca inflamațiile pulmonare.

♦ *Salată verde*. Este indicată pentru a combate tusea şi mucozitatea bronhială. Luați 2 căpățâni de salată verde (poate fi cu tulpină), puneți într-un litru de apă şi lăsați să fiarbă până ce se reduce lichidul la jumătate. Adăugați miere şi beți câte o ceaşcă de 3-4 ori pe zi. (Dr. Leo Manfred).

♦ *Lămâie*. Se face gargară cu apă de lămâie. Este benefic la inflamațiile gurii şi gâtului. (Dr. Leo Manfred).

♦ Infuzie de plante pentru combaterea tusei: 15 g frunze de pătlagină, 15 g flori de cuiboțica cucului, 15 g frunze şi flori de nalbă de pădure, 10 g lumânărică, 15 g lemn dulce. Turnați o cană de apă rece peste amestecul de plante şi lăsați la macerat 8 ore la temperatura camerei. Încălziți, strecurați, îndulciți cu miere şi beți câte o ceaşcă de ceai de 2-3 ori pe zi.

PLANTE MEDICINALE

▸ *Limba mielului.* Este foarte eficientă pentru a facilita expectorarea şi a combate tusea. Doză: 30 g la 1 litru de apă fierbinte. Beți 3 sau 4 căni pe zi.

▸ *Nalba*. Infuzie: 15 g de flori într-un litru de apă fiartă. Beți 3 ceşti pe zi

▸ *Nalba*. Fierbeți, timp de 10 minute, 1 linguriță de flori într-o ceaşcă de apă. Strecurați, adăugați miere şi beți 3 ceşti pe zi, până ce tusea cedează.

- *Plămânărică*. Infuzie: 10 g la 500 ml de apă fierbinte. Beți 2-3 ceşti de ceai pe zi.

Dr. Leo Manfred recomandă:

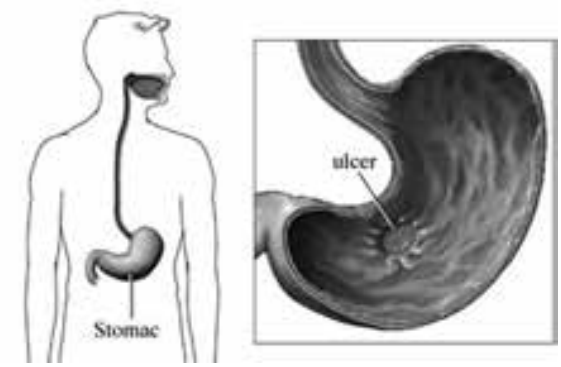
- *Ienupăr*. Catar pulmonar, durere în piept, respirație dificilă, astm şi tuse seacă se ameliorează cu ceai din boabe dulci de ienupăr. Beți 3 căni pe zi.
- *Măr*. Fiertura de la un măr mare, tăiat şi fiert în apă timp de 10 minute, ajută la eliminarea inflamațiilor vezicii şi rinichilor şi eliminarea catarului pulmonar şi intestinal. Beți 2 ceşti pe zi.

William A. R. Thomson indică:

- *Anason*. Infuzie: spălați 1-2 lingurițe de semințe şi turnați peste ele apă fierbinte. Acoperiți şi lăsați în repaus 15 minute. Strecurați şi dacă s-a răcit încălziți din nou, astfel încât să beți cât de cald este posibil, de 2-3 ori pe zi.

- *Pătlagină*. Infuzie: turnați o ceaşcă de apă fierbinte peste 2 lingurițe de frunze sau planta întreagă mărunțită. Acoperiți şi lăsați în repaus 10-15 minute. Beți 1 cană caldă, îndulcit cu miere, de 2-3 ori pe zi.
- *Sirop de pătlagină*. Faceți suc din planta proaspătă şi amestecați în părți egale cu miere. Fierbeți 20 minute şi luați câte 1 linguriță, de 2-3 ori pe zi.
- *Cimbru*. Infuzie: turnați o ceaşcă de apă fierbinte peste 1-2 lingurițe de frunze mărunțite (proaspete sau uscate). Acoperiți, lăsați în repaus 10 minute şi beți câte o cană, de trei ori pe zi.

Ulcer peptic, duodenal sau gastric



Vezi comentarii despre catar la pg. 214 şi despre gastrită la pg. 260.

Cercetările medicale au revelat că depresia şi tristeţea însoţite de stres sunt cauze fundamentale pentru apariţia tulburărilor gastrice - de la o simplă indigestie până la ulcer gastric.

Remediile care alină aceste incomodităţi atât de comune în zilele noastre au pus în mişcare sute de milioane de dolari. Urmărind obiectivul de a obţine uşurare pentru simptomele neplăcute, puţină atenţie este îndreptată la prevenirea şi corectarea relelor obiceiuri alimentare care produc fermentaţie, indigestie, acumulare de impurităţi în sânge şi tulburări hepatice care sunt coloanele fundamentale de dezvoltare a constipaţiei cronice, gastritei şi ulcerului.

Anii de intoxicaţie a sângelui datorită ingestiei de alimente nesănătoase, prin indigestie şi fermentaţie, se termină prin devitalizarea ficatului şi producerea bilei toxice. Când bila toxică se amestecă cu alimentele în duoden, se amestecă în digestia chiar şi a alimentelor mai simple, provocând inflamaţia ficatului, canalului biliar, a vezicii biliare şi a intestinelor.

Dr. Henry G. Bieler afirmă că civilizaţia modernă cu sistemul ei de rafinare a cerealelor

şi conservele sunt responsabile pentru enorma cantitate de antiacizi vânduți şi consumați în formă de pilule. Aceste remedii uşurează pentru un timp incomodităţile, dar nu face nimic pentru a îndepărta cauzele.

Când se calmează doar simptomele constipației cronice, situația se agravează şi poate să se producă ulcerația învelişului canalului digestiv. Folosirea de plante potrivite, sucuri şi dietă, corectarea obiceiurilor rele de viață şi controlul emoțional conjugat cu plimbări în aer liber, asigură organismului eliminarea inflamației şi vindecarea ulcerației.

TRATAMENTE

- *Eliminați alcoolul, tutunul şi aspirina*. Dr. Donald Wilson avertizează: Pentru persoanele care fumează, beau şi iau aspirină există mari posibilități de a face ulcer.

- *Eliminați cofeina*: Medicii A. C. Ivy şi J. H. Roth după realizarea experiențelor cu animale despre efectul cofeinei în organism au concluzionat:

1. Cofeina produce ulcer gastroduodenal.
2. Au loc schimări vizibile în sistemul vascular al animalelor, asemenea celor produse de un resentiment prelungit prin ostilitate şi tristețe.
3. După cum ştim, ulcerele tind să se dezvolte mai rapid când există preocupare nervoasă şi excesivă formare de acid clorhidric în stomac.

Cofeina contribuie cu această combinație de factori. Vezi comentariile despre băuturi ce conțin cofeină şi mâncăruri indigerabile la pg. 27-38.

- Eliminați din dietă condimentele, prăjelile şi mâncărurile indigerabile.
- *Reglați funcțiile hepatice*. Beți ceaiuri de pelin, rozmarin, schinel, măghiran, mere şi sucuri de lămâie.
- Vezi tratamentele indicate pentru gastrită la pg. 260.

ALIMENTAȚIA

✔ Faceți din alimentație remediul vostru.

✔ Conform dr. Henry G. Bieler, experiența învață că atunci când suntem supraîncărcați cu boli datorită intoxicării acide, trebuie să recurgem la vegetale alcaline pentru a neutraliza această stare. Boala este rezultatul unei diete improprii. Totuşi o alimentație adecvată, nutritivă, simplă şi dezintoxicantă este cel mai bun remediu pentru a restaura sănătatea fără necesitatea de a folosi droguri sau intervenții chirurgicale discutabile.

✔ *Complexul B*. Creşteți consumul de fructe, verdețuri şi cereale bogate în vitaminele din complexul B.

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Controlați emoțiile şi stresul*. Se ştie că stresul este unul din principalii factori ce alterează circulația sângelui şi producția de acid clorhidric în stomac, provocând o mare varietate de probleme digestive ca indigestie, ulcer şi iritație intestinală. (Dr. Anne McIntyre).

♦ Faceți plimbări pe jos, cu exerciții respiratorii.

♦ Folosiți pe cât posibil beneficiile puternicului efect medicinal al soarelui.

♦ Beți ceai de muşețel concentrat, cald, dimineața înainte de masă.

♦ Aplicați comprese calde şi umede peste regiunea gastrică şi dorsală apropiată. Căldura micşorează activitatea stomacului şi provoacă relaxare, micşorând secreția gastrică şi spasmele. Reînnoiți compresele chiar dacă durerea este eliminată. (Dian Dincin Buchman).

♦ *Argila*. Aplicați o cataplasmă zilnic peste regiunea gastrică, între orele de masă, cu durată de 2 ore (începeți după două ore de la masă şi îndepărtați-o cu o oră înaintea mesei următoare). Beți o jumătate de pahar de apă amestecată cu o linguriță de argilă, cu o jumătate de oră înainte de masă. (Dr. Jean Valnet).

♦ *Varza*. Beți 2 sau 3 pahare de suc pe zi între mese timp de câteva săptămâni (Dr. J. Valnet).

♦ *Cartoful*. Pentru a combate ulcerul gastroduodenal Dr. Jean Valnet recomandă să se bea jumătate de pahar de suc de cartof crud, de 4-5 ori pe zi timp de o lună. Se poate adăuga suc de morcov.

♦ *Mere*. Fierbeți 15 minute 2-3 mere tăiate cu coajă în 1 litru de apă. Beți după dorință.

♦ *Morcov*. Sucul s-a demonstrat eficient în combaterea tulburărilor gastrice şi inflamațiilor.

♦ Medicii şi cercetătorii naturişti recomandă următoarele sucuri:

- Morcov - 225 ml
- Varză - 250 ml combinat cu suc de morcov, tătănească (250 ml).

♦ *In*. Infuzie: presărați într-o cană cu apă fierbinte, 1 linguriță de semințe. Lăsați în repaus 8 ore şi beți câte 1 ceaşcă călduță de 2-3 ori pe zi cu o jumătate de oră înainte de mese.

PLANTE MEDICINALE

Tătăneasă

- *Tătăneasă*. Fierbeți timp de 5 minute, o linguriță într-o cană de apă. Strecurați şi beți 3 căni pe zi, pe nemâncate şi după mese.
- *Coada şoricelului*. Fierbeți timp de 5 minute, 2 linguri de inflorescență într-un litru de apă. Strecurați şi beți o ceaşcă dimineața, pe nemâncate, şi alta seara, înainte de culcare.
- *Lemn dulce*. Puneți într-o jumătate de litru de apă, 50 g de lemn dulce şi 50 g de sunătoare. Lăsați să fiarbă 5 minute şi beți o cană dimineața, pe nemâncate şi alta după masa de prânz.
- *Muşețel*. Infuzie: beți 1 ceaşcă atât de cald cât este posibil, de 3 ori pe zi, în intervalele dintre mese, timp de câteva săptămâni.
- *Schinel*. Infuzie: 30 g la un litru de apă. Beți câteva ceşti pe zi. Acest ceai posedă calități vitalizante pentru toate organele slăbite, fiind indicat în lipsa poftei de mâncare, digestie greoaie şi debilitate a intestinelor. (Dr. Leo Manfred).
- *Schinduf*. Fierbeți 2 linguri de semințe într-un litru de apă. Adăugați miere şi beți 1 ceaşcă la fiecare 3 ore. (Dr. Leo Manfred).

Uterul, inflamaţii

Vezi comentariile despre tulburările menstruației la pg. 286.

Incidența de fiecare dată mai mare a infecțiilor inflamatorii, ulcerațiilor, tumorilor şi a cancerului în uter a generat o mare preocupare la milioane de femei. Ca urmare vine suferința, incapacitatea de lucru, dureri de cap, anemie, simptome de oboseală, dezechilibru emoțional şi cheltuirea unor enorme sume de bani. Totuşi cu tot efortul medicinei în căutarea remediilor potrivite şi eficiente, tulburările şi complicațiile uterului duc în fiecare an multe persoane prematur la mormânt.

Minunate rezultate ar fi obținute dacă ar fi eliminate adevăratele cauze ale problemei. Este necesar a înțelege că mulți ani de iregularitate a fluxului menstrual, menstruații dureroase şi micşorarea capacității rinichilor şi ficatului de a purifica şi filtra sângele şi a dezintoxica organismul, pot să rezulte în infecție cronică, degenerare şi tumori ale uterului care sunt rar alinate cu mijloace chirurgicale.

TRATAMENTE

- Vezi tratamentele pentru tulburări menstruale la pg. 286.
- Stimulați buna funcționare a organelor de eliminare - rinichi, ficat, plămâni şi piele - pentru ca să devenià active în procesul de dezintoxicare.

ALIMENTAȚIE

Consumul de carne intoxică sângele.

✔ *Eliminați carnea*. Consumul de carne este cauza în mare parte a bolilor infecțioase, după studiile lui Gilman: „Odată cu sacrificarea în abatoare se întrerupe în animal procesul de eliminare de toxine, lăsându-l saturat de substanțe nocive care vor fi absorbite de consumatorii de carne."

✔ Pentru a obține un sânge bun eliminați din dietă carnea, prăjelile, mâncările greu digerabile şi produsele de cofetărie.

✔ Abandonați toate viciile, alimentele şi băuturile stimulante.

✔ *Corectați constipația*: Se ştie despre constipație că este una din principalele cauze ale tuturor bolilor. Doctorii Kellogg, Robert Bele, Arbuthmot Lane, Are Waerland, Henry G. Bieler şi alții, învață că pentru a corecta inflamațiile uterului este necesar a regla funcția intestinală şi a corecta constipația. Dr. Arburhmot Lane afirmă: „Retrage germenii de putrefacție din intestinul femeii şi profesia de ginecolog va fi inutilă şi va dispare."

REȚETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Faceți băi de şezut, băi de soare, aplicați comprese de argilă şi faceți exerciții respiratorii şi mergeți pe jos dimineața. Mersul pe jos este unul din cele mai eficiente remedii în combaterea inflamațiilor.

Baie de şezut

♦ Utilizați numai alimente nutritive: fructe, verdețuri şi sucuri care ajută organismul în procesul de dezinflamare şi în eliminarea tumorilor. Sucurile de spanac, cicoare, pepene, salată verde, țelină şi portocale sunt indicate.

♦ După caz adoptați un regim de alimente crude timp de câteva săptămâni sau luni.

♦ Sucurile şi verdețurile bogate în vitaminele C şi E combat radicalii liberi şi ajută organismul în procesul de dezintoxicare.

- Învingeți stresul şi depresia.
- Folosiți ajutorul forței de voință hotărâte pentru a obține vindecarea şi a realiza scopurile bune.
- Învingeți toate emoțiile negative: mânia, invidia, prejudecățile, răzbunarea şi pasiunile voluptuoase.
- Păstrați o conştiință curată înaintea lui Dumnezeu şi înaintea oamenilor.

PLANTE MEDICINALE

Din cercetările Dr. Leo Manfred, am extras următoarele recomandări:

- Pentru a combate hemoragia uterină, debilitatea şi infecțiile, ceaiurile de turiță mare, coada calului, schinduf, vetricea sunt foarte indicate.
- *Turița mare*. Infuzie; 20 g de flori la 1 litru de apă. Beți 3 ceşti pe zi în caz de debilitate a uterului şi menstruație excesivă sau insuficientă.
- *Coada calului*. Infuzie: 5 g pentru 1 l apă fierbinte.
- *Schinduf*. Aplicați o cataplasmă de făină de schinduf cu făină de in amestecate în părți egale pentru a alina durerile de uter.
- *Vetricea*. Infuzie: 5-10 g de flori la un litru de apă. Acest ceai uşurează durerile uterului şi reglează menstruația.

Alte ceaiuri recomandate: traista ciobanului, coada şoricelului, mentă, muşețel, salvie şi valeriană.

În bătălia pentru a învinge inflamațiile, tumorile şi alte deranjamente uterine este necesară persistența, răbdarea şi abstinența. Totuşi când se oferă şanse organismului, el realizează lucrarea sa de restaurare şi vindecă în mod apreciabil.

Coada calului

Viermii

În mod frecvent viermii infectează intestinul. Manifestarea lor şi cantitatea depind de materialul toxic care se află acolo acumulat. Erorile alimentare, cu ingestie de multă proteină, carbohidraţi rafinaţi şi grăsimi şi puţine fructe şi verdeţuri crude, produc dezechilibru în flora intestinală, permiţând proliferarea diferitelor tipuri de germeni.

Constipaţia, folosirea dulciurilor, torturile, carnea şi alte alimente ce generează putrefacţie, a mânca în exces şi lipsa de igienă la prepararea alimentelor sunt în general cauzele.

Grija la igiena intestinală a copiilor este esenţială pentru a preveni proliferarea viermilor şi bacteriilor patogene.

TRATAMENTE

- Faceţi clismă cu o jumătate de litru de apă cu infuzie de 20 g flori de pelin sau muşeţel.
- *Vindecaţi constipaţia*. A ingera fibre, sucuri de fructe şi verdeţuri şi alimente integrale, a bea apă în abundenţă şi a merge pe jos 5-7 km pe zi, sunt remedii eficiente.

ALIMENTAŢIE

✔ *Abstinenţa*. Omiteţi una sau două mese, bând doar supe şi ceaiuri.

✔ Alimente potrivite pentru a combate viermii: morcov, varză, creson, nuci, usturoi, ceapă, iarbă grasă, pătrunjel, dovleac. (Dr. J. Valnet).

✔ *Folosiţi mult iaurt*. Profesorul Metchinikoff a demonstrat marea eficienţă a iaurtului în reechilibrarea şi îmbunătăţirea florei intestinale.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ *Varza*. Beţi jumătate de pahar de suc în trei zile la rând, dimineaţa pe nemâncate. La copii doza este de 20-30 g. Este recomandabil repetarea tratamentului o dată pe lună, timp de 4 luni. (Dr. J. Valnet).

♦ *Argilă*. Adăugaţi într-o jumătate de pahar de apă, 1 linguriţă de argilă. Beţi seara timp de 10 zile. (Dr. J. Valnet).

♦ *Suc de morcov*. 1-2 pahare dimineaţa înainte de masă. (Dr. J. Valnet).

♦ *Creson*. Beţi 1 pahar de suc pe nemâncate.

♦ *Iarbă grasă*. Infuzie de 30-40 g la un litru de apă. Beţi 3-4 pahare pe zi.

♦ *Usturoi*. Folosiţi câţiva căţei de usturoi striviţi în prealabil, în lapte îndulcit cu miere. Luaţi 2-3 linguri pe zi.

♦ *Ceapa*. Puneţi într-un pahar cu apă, o ceapă tăiată felii. Lăsaţi în infuzie toată noaptea. Dimineaţa strecuraţi strivind ceapa pentru a ieşi tot sucul.

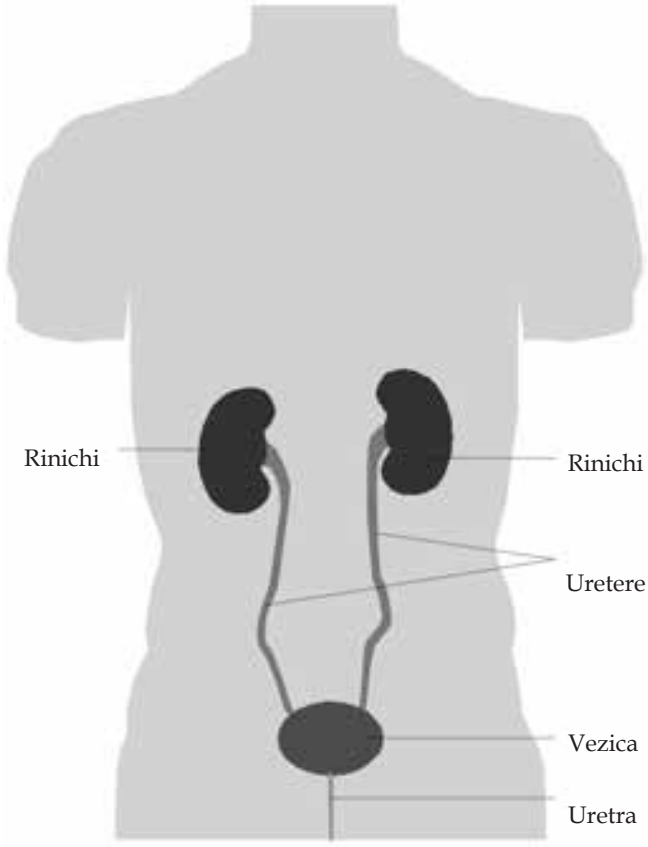
♦ *Pelin*. Infuzie de 2 linguriţe plantă la 1 litru apă fierbinte. Lăsaţi în repaus 1 oră şi beţi dimineaţa.

♦ *Seminţe de dovleac*. Striviţi 30-40 g, amestecaţi cu puţină miere şi mâncaţi porţia în 3 etape, la fiecare jumătate de oră, dimineaţa, înainte de masă. Luaţi în continuare un laxativ vegetal.

Vezica - infecții, calculi

Începând de la rinichi, urina trece printr-unul din cele două uretere către vezică. Vezi comentariile despre infecții şi calculi renali la pg. 320.

Vezica este susceptibilă la o varietate de boli şi tulburări ca cistite, inflamare a învelişului intern, calculi sau pietre, hernii şi fistule. Aceste tulburări aduc probleme serioase şi dureri acute organismului.



Sistemul urinar

Cauzele sunt aceleaşi care produc tulburări la rinichi. (vezi pg. 320-324).

Problemele rinichilor şi ale vezicii sunt cauzate de toxinele acumulate în organism prin obiceiul de a mânca multă sare şi a bea puţină apă, folosirea alimentelor din carne, tulburările hepatice, obiceiuri sedentare şi mâncarea peste măsură.

TRATAMENTE

● Eliminaţi din dietă grăsimile, condimentele picante, sosurile şi prăjelile.

ALIMENTAŢIE

✔ Reglaţi digestia şi funcţiile hepatice. Beţi ceaiuri de pelin, schinel, măghiran, mere, şi sucuri de lămâie, portocale, ananas.

✔ Alimentaţi-vă pentru câteva zile numai cu fructe şi/sau compoturi de fructe şi legume fierte cu puţină sare.

✔ Amintiţi-vă că vegetalele alcaline sunt eficiente pentru a neutraliza condiţia acidă şi iritantă pentru organe.

REŢETE SIMPLE ŞI EFICIENTE

♦ Beţi 1 litru şi jumătate - 2 litri de apă pe zi. Acest tratament continuu, pentru câteva zile sau săptămâni, ajută în procesul de eliminare a durerii şi inflamaţiei.

♦ Faceţi câteva mese doar cu pepene roşu.

♦ Ulei de măsline. Luaţi 1 linguriţă înainte de mese.

♦ Combinaţii de sucuri

- Morcov - 150 ml; sfeclă roşie - 125 ml; castravete - 125 ml
- Morcov - 200 ml; pătrunjel - 100 ml; spanac - 50 ml

Se recomandă una sau mai multe combinaţii pentru 1 sau 2 zile.

Experienţele arată că următoarele tratamente combat răcelile şi inflamaţiile, durerile şi pietrele la vezică:

♦ Supă de cartof cu ceapă şi morcov, la una sau 2 mese. Folosiţi sucul de spanac, tomate, napi, mere şi faceţi o 'cură de mere'. Folosiţi una sau mai multe din aceste opţiuni pentru 1 sau 2 zile.

♦ Beţi câteva pahare de apă de orz caldă preparată după cum urmează: 100 g orz în 600 ml de apă, până ce boabele se înmoaie. Adăugaţi după gust lămâie şi miere.

♦ Obţineţi o supă laxativă şi diuretică fierbând pentru o jumătate de oră 20 g de fulgi de ovăz în 1 litru de apă.

♦ Beţi jumătate de pahar de suc de păstăi de fasole, pe zi.

♦ Beţi 3-4 ceşti pe zi infuzie de iarbă grasă în proporţie de 20-30 g de plantă la 1 litru de apă.

♦ Jean Valnet recomandă 1-2 pahare de suc de varză pe zi.

♦ Supă diuretică de creson; fierbeţi o mână de creson cu 3 cepe, într-un litru de apă. Beţi 3 pahare pe zi între mese. (Dr. Jean Valnet).

PLANTE MEDICINALE

▸ Beţi ceai de coada şoricelului şi muşeţel

▸ Faceţi băi calde cu ceai de muşeţel concentrat. Este recomandat pentru alinarea durerilor şi combaterea infecţiilor.

▸ *Pătrunjel*. Decoct. 50 g de rădăcină şi/sau frunze la un litru de apă. Fierbeţi 5 minute şi lăsaţi în infuzie 15 minute. Beţi 2 ceşti pe zi înainte de masă. (Dr. Jean Valnet).

▸ *Curpenul de pădure*. Infuzie. Turnaţi o ceaşcă de apă fierbinte peste o linguriţă de frunze proaspete sau uscate. Lăsaţi în repaus 5-10 minute. Beţi o ceaşcă de ceai de 3 ori pe zi. (Dr. J. Valnet).

- *Urzica*. Puneţi 50 g urzică sau 25 g rădăcină într-un litru de apă fierbinte. Lăsaţi să se răcească. Beţi 3 pahare pe zi.
- *Coada şoricelului.* Infuzie: Puneţi o linguriţă de plantă într-o ceaşcă de apă. Beţi 3-4 ceşti mici pe zi pentru incontinenţă urinară (lipsă de control).
- *Nalba.* Fierbeţi 15-20 de minute, 125 g flori sau frunze într-un litru de apă. Beţi 3-4 ceşti pe zi.
- *Mătase de porumb*. Se fierbe 20 de minute în 2 litri, 30 g plantă. Se beau 3-4 căni pe zi. Este remediu pentru inflamarea vezicii şi urinări necontrolate.
- *Strugurii ursului.* Fierbeţi 20 g frunze într-un litru de apă, până ce lichidul se reduce la jumătate. Se bea 1 cană dimineaţa şi una seara, la o perioadă lungă după masă.
- Sunt de asemenea eficiente în vindecarea şi prevenirea catarelor, infecțiilor şi calculilor de vezică, următoarele plante medicinale: pătlagina, turița mare, coada calului, strugurii ursului, socul, coada şoricelului, limba mielului, pirul, ienupărul, pelinul, lemnul dulce. În infuzii sau decoct, se beau 2-3 căni pe zi.
- Se obțin de asemenea bune rezultate cu următorul ceai medicinal:

- *Flori de Sulfină* - 10 g
- *Coada calului* - 20 g
- *Sovârv* - 30 g
- *Cimbrişor* - 10 g
- *Coajă de salcie* - 10 g
- *Rădăcină de valeriană* - 10 g

Infuzie (5 minute) dintr-o lingură de amestec la o cană de apă; 3-4 căni pe zi, timp de 15 zile, apoi câte 1-2 căni pe zi timp de o lună.

Toate aceste tratamente ajută organismului în eforturile sale pentru a îndepărta obstrucțiile şi a vindeca infecțiile, răcelile şi calculii de vezică şi în sistemul urinar.

Capitolul 16

Valorile medicinale ale fructelor, legumelor şi cerealelor

Alimentele pot şi trebuie să fie utilizate ca remedii. Unele alimente posedă proprietăţi dovedite, care previn şi vindecă bolile.

Persoanele bolnave sau cu tendinţă de tulburări gastrice, obezitate, diabet, hipertensiune, tulburări hepatice etc., trebuie să consume fructe, verdeţuri şi cereale care le produc alinare, prevenire şi vindecare.

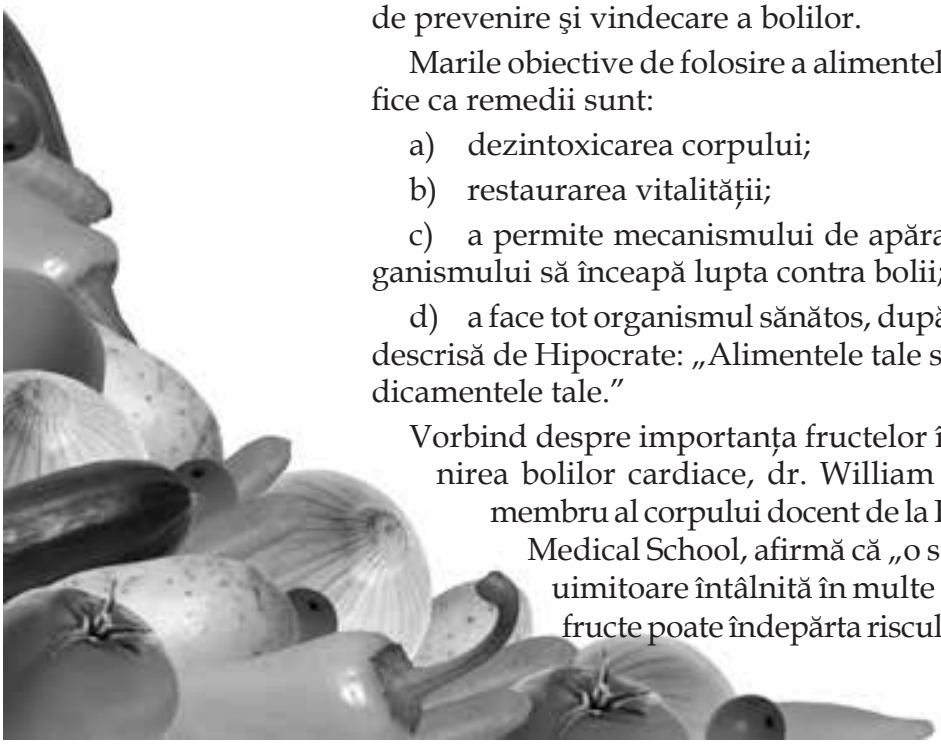
Eminenţi cercetători, profesori, oameni de ştiinţă şi medici au demonstrat în cercetări şi experienţe că o dietă total vegetariană şi crudivoră timp de câteva luni, garantează cele mai bune rezultate în prevenirea şi vindecarea bolilor ca ulcer gastric, cancer, constipaţie, calculi biliari, diabet, boli cardiovasculare, stres, obezitate, dureri de cap şi probleme respiratorii.

În lista oamenilor de ştiinţă se remarcă următoarele autorităţi medicale: Robert McCarrison, M. Bircher Benner, W. Herberger, F. Hoffman, Werner

Kollath, Donald Gesman, Moix Gerson, George Ohsawa, Henry Bieler, Moud Fere, Kristine Nolfi, J. Issels, William Kelley, H. Moolenburgh, John Richardson, Jean Valnet, G. K. Abbott, H. G. Cherman, Alexis Carrel, J. H. Kellogg, Roggers J. Williams, Are Wearland, Johanna Brandt, Herbett Shelton, Arbuthmot Lane.

Dr. Donald Germon, profesor de Radiologie Clinică la Facultatea de Medicină din Missouri, SUA, afirmă că mai mult de 250 de mii de noi cazuri de cancer ar putea fi evitate anual în SUA dacă persoanele ar şti cum să aleagă alimentele lor într-o manieră corectă.

Cunoaşterea şi ingestia alimentelor care oferă o bună protecție contra bolilor este esențială şi asigură sănătate. Când neglijăm regulile bunei alimentații cu siguranță plătim prețul - pierdem sănătatea şi ne predispunem de fiecare dată mai mult la contractarea bolilor. Legile bunei nutriții sunt clare şi evidente în lumea modernă. Respectarea lor este una din cele mai puternice metode de prevenire şi vindecare a bolilor.



Marile obiective de folosire a alimentelor specifice ca remedii sunt:

a) dezintoxicarea corpului;

b) restaurarea vitalității;

c) a permite mecanismului de apărare al organismului să înceapă lupta contra bolii;

d) a face tot organismul sănătos, după metoda descrisă de Hipocrate: „Alimentele tale să fie medicamentele tale."

Vorbind despre importanța fructelor în prevenirea bolilor cardiace, dr. William Castelli, membru al corpului docent de la Harward Medical School, afirmă că „o substanță uimitoare întâlnită în multe tipuri de fructe poate îndepărta riscul apariției

bolilor sau atacurilor cardiace. Substanța la care ne referim protejează inima, împiedică sângele să se îngroaşe şi împiedică astuparea arterelor."

Lista cu valorile terapeutice a alimentelor dată în continuare a fost compilată din lucrările unor nutriționişti competenți, medici şi oameni de ştiință din domeniul Medicinii Naturale. Ea constituie un ghid optim pentru acei care doresc să prevină şi să vindece bolile prin alimentație.

Alge marine. Oboseală fizică şi intelectuală, anemie, tulburări ale glandelor, tulburări circulatorii, afecțiuni cardiovasculare, obezitate, tensiune mare, arterioscleroză şi afecțiuni pulmonare.

Ananas. Probleme digestive şi stomacale, inflamarea gâtului, febra, intoxicație, obezitate, anemie, arterioscleroză, constipație, artrită, gută şi calculi renali. Este un optim tonic cerebral.

Arahide. Oboseală fizică şi mintală, constipație, perturbări intestinale, anemie, tulburări nervoase, calculi de vezică şi diabet. Sunt recomandate pentru adulți în faza de convalescență şi pentru copii.

Avocado. Boli care atacă copii, nervozitate, viermi şi tulburări gastrointestinale şi hepatice.

Banană. Boli infecțioase în general, constipație, gaze, intoxicație alimentară, obezitate, stomatite, gingivite, anemie, diabet, diaree, intoxicație a sângelui şi febră. Este recomandată pentru creşterea greutății corporale şi pentru fortificarea muşchilor şi a minții.

Cartoful. Gastrite, ulcer gastric şi duodenal, constipație, diabet, obezitate, artrite şi calculi biliari. Este eficient în tratamentele pentru creşterea în greutate.

Caisele. Indigestie, constipație, greață, obezitate, nervozitate, insomnie şi lipsă de apetit.

Castravetele. Constipație, tulburări ale rinichilor şi vezicii urinare, colici şi iritații intestinale, artrite, intoxicații alimentare, viermi, tensiune mare şi probleme ale pielii. Purifică sângele.

Căpşunile. Acid uric, febră, constipație, dereglări ale sistemului nervos, reumatism şi arterioscleroză. Acționează ca diuretic.

Ceapa. Febră, insomnie, probleme nervoase, tuse, răceli, tuberculoză şi diabet.

Ceapa verde. Constipație şi fermentații intestinale.

Cicoarea. Anemie, indigestie, constipație, gaze, calculi şi afecțiuni ale aparatului urinar, colici hepatice şi artrite.

Cireşele. Arterioscleroză, reumatism, artrite, obezitate, calculi de vezică biliară şi urinară, fermentații intestinale şi constipație.

Ciuperci. Anemie şi oboseală fizică.

Cocosul. Anemie, constipație şi viermi.

Curmalele. Oboseală fizică şi intelectuală, tuberculoză, anemie şi stres.

Dovleacul. Insuficiență renală, insomnie, diabet, constipație şi viermi.

Drojdia de bere. Oboseală, nervozitate, avitaminoză, infecții intestinale, diabet, arterioscleroze şi probleme de digestie şi asimilarea de alimente. Este recomandată pentru copii în faza de creştere.

Germeni şi tărâță de grâu. Constipație, probleme ale sistemului nervos, tensiune mare şi exces de colesterol.

Grâul integral. Constipaţie, hipertensiune şi diabet.

Lămâia. Scorbut, probleme de stomac şi ficat, dureri de cap, greţuri, obezitate, febră, tuse, răceli şi exces de acid uric.

Mango. Boli ale căilor respiratorii, tuse, guturai, bronşite şi aciditate stomacală.

Mazărea (verde). Favorizează mişcările peristalice.

Măslina neagră. Constipaţie, diabet şi insuficienţă hepatică. Ajută în tratamentele pentru creşterea în greutate.

Mărul. Ficat leneş, indigestie, constipaţie, oboseală fizică şi mintală, obezitate, arterioscleroză, gastrite, ulcere gastrice, insomnia, nervozitate, afecţiuni pulmonare, infecţii intestinale, febră şi diabet. Este foarte benefic în special celor ce au o viaţă sedentară. Previne infarctul miocardic.

Mierea. Debilitate fizică, cancer în sistemul digestiv (în special în colon), tuse, bronşite şi mucozitate. Purifică stomacul şi intestinul.

Morcovul. Constipaţie, anemie, nervozitate, diaree, bronşită cronică, tuse, astm, arterioscleroză, viermi, ulcer gastrointestinal şi insuficienţă hepatică. Este recomandat, de asemenea, pentru a purifica sângele.

Nucile. Constipaţie, viermi, diaree, tuberculoză, diabet şi nefrite.

Orezul integral. Tensiune înaltă, beriberi, acid uric, fermentaţie intestinală şi diaree. Favorizează tratamentele pentru creşterea în greutate.

Orzul (grăunţe). Boli de rinichi şi vezică urinară, febră, ulcer gastric sau intestinal, bronşită cronică şi tuberculoză. Este necesar în tratamentele pentru creşterea greutăţii corpului.

Ovăzul. Boli care atacă în principal copiii, obosiţii fizic şi intelectual, probleme ale tiroidei şi diabetului.

Papaia. Constipaţie, boli de stomac, indigestie, astm, gastrite, diabet, tuse, bronşite şi viermi.

Păpădia. Probleme ale ficatului, intoxicaţii sanguine, calculi de vezică urinară şi biliară, reumatism, acid uric, constipaţie, fermentaţie intestinală, tulburări de circulaţie, anemie, obezitate, celulită şi probleme digestive.

Păstăile de fasole. Calculi renali, reumatism şi diabet.

Pepenele galben. Anemie, tuberculoză, constipaţie, reumatism şi dereglări ale aparatului urinar.

Pepenele roşu. Tulburări ale rinichilor, excesul de acid uric şi intoxicaţie sanguină.

Para. Anemie, constipaţie şi tuberculoză. Prezintă excelente proprietăţi pentru diabetici.

Piersica. Constipaţie şi intoxicaţie sanguină.

Portocala. Boli infecţioase în general, constipaţie, gaze, intoxicaţie alimentară, obezitate, stomatite, gingivite, anemie, diabet, intoxicaţii sanguine şi febră.

Pruna. Constipaţie, probleme ale ficatului, arterioscleroza şi intoxicaţie alimentară.

Ridichea de lună. Lipsa apetitului, fermentaţie intestinală, calculi biliari, bronşită, astm, tuse, scorbut şi nervozitate.

Roşia. Lipsa de apetit, anemie, reumatism, constipaţie, dereglări ale ficatului, intoxicaţie sanguină, arterioscleroză, artrite, calculi urinari şi de vezică, inflamaţiile aparatului digestiv, exces de acid uric şi afecţiuni vasculare.

Salata verde (Lăptuca). Insomnie, constipaţie, bronşită, astm, tuse de origine nervoasă, menstruaţie dureroasă, congestie hepatică şi diabet. Acţionează ca un puternic calmant pentru nervi.

Secara. Arterioscleroză, hipertensiune şi afecţiuni vasculare. Este recomandată celor ce depun activităţi sedentare.

Sfecla roşie. Constipaţie, tulburări de rinichi şi vezică, anemie, nervozitate, cancer şi tuberculoză.

Smochine. Oboseală fizică şi mentală, gastrite, colite, constipaţii, inflamaţii pulmonare şi urinare, febră, tuse şi mucozitate.

Soia. Anemie şi nervozitate. Este alimentul complet în valori nutriţionale şi este uşor de digerat.

Spanacul. Anemie, nervozitate, insomnie, constipaţie, oboseală fizică şi mintală, cancer şi intoxicaţii sanguine.

Sparanghelul. Probleme ale ficatului şi rinichilor, tulburări ale pancreasului şi oboseală fizică şi intelectuală.

Ţelina. Reumatism, gută, constipaţie, probleme nervoase, dureri de cap, dureri de stomac, vome de origine nervoasă, gaze, tuse şi menstruaţie deficientă.

Uleiul de măsline. Constipaţie, pietre la vezică şi deranjuri ale ficatului.

Usturoiul. Afecţiuni urinare, insuficienţă renală, obezitate, arterioscleroză, reumatism, anemie, constipaţie, colesterol şi hipertensiune.

Varza. Ulcer gastric şi duodenal (suc), afecţiuni respiratorii, colite ulceroase, viermi, oboseală anemie, diabet, afecţiuni ale rinichilor şi ale vezicii, hemoroizi şi intoxicaţie sanguină.

Vânăta. Anemie, constipație, exces de colesterol şi probleme ale ficatului şi pancreasului.

PROPRIETĂȚI TERAPEUTICE ALE UNOR SUCURI DE FRUCTE ŞI VERDEȚURI

Cartof. Ulcer gastroduodenal, acid stomacal, probleme de piele şi diabet.

Sfecla roşie. Benefică pentru ficat, vezica biliară şi formarea globulelor roşii.

Morcov. Anemie, indigestie şi boli ale stomacului.

Portocală. Anemie, pierderea vitalității, infecții şi gripe.

Lămâie. Gripa şi intoxicația sanguină.

Mere. Purifică sistemul digestiv şi intestinal.

Căpşuni. Anemie, constipație, erupții cutanate şi probleme glandulare şi nervoase.

Castravete. Constipație şi probleme de rinichi. Purifică sângele.

Ridichea de lună. Probleme intestinale.

Varză. Probleme de vezică biliară şi ulcer gastro-duodenal.

Țelină. Reumatism, nervozitate şi probleme de piele.

Roşii. Probleme de ficat, vezică şi nervi.

Struguri. Anemie şi nervozitate.

SUCURI DE FRUCTE ŞI VERDEȚURI RECOMANDATE CONTRA BOLILOR

Anemie. Portocală, struguri, prune uscate, sfeclă roşie, cicoare, conopidă, spanac, morcov, păpădie, napi.

Bronşite. Ananas, usturoi, varză, țelină, napi, sfeclă roşie.

Cancer. Ananas, țelină, napi, spanac, roşii, creson, ridiche de lună, morcov.

Diabet. Varză de Bruxelles, păstăi de fasole, morcov, salată verde, pătrunjel, cicoare, cartof.

Dureri de gât. Fructe citrice, usturoi cu creson.

Febră. Lămâie, pepene roşu, portocale, varză, usturoi, castraveți.

Indigestie. Mere, portocale, piersici.

Insomnie. Salată verde, țelină, apă cu miere.

Constipație. Portocală, cartof, conopidă, castravete.

Probleme de vezică urinară. Pepene roşu, para, morcov, castravete, cicoare, roşii, napi.

Probleme ale ficatului. Para, mărul, fructele citrice, morcovul, cicoarea, roşia, spanacul.

Probleme ale rinichilor. Pepene roşu, strugure, pepene galben, creson, spanac, morcov, varză, castravete.

Probleme de tensiune. Sfeclă roşie, varză, castravete, spanac, usturoi.

Nervozitate. Morcov, păpădie, salată verde, spanac, lămâie, ananas.

Reumatism. Mere, căpşuni, portocale, sfecla roşie, creson, morcov.

Tuse. Fructe citrice, ceapă, usturoi cu apă şi miere.

Ulcer gastric. Cartofi, morcov, napi, varză.

Capitolul 17

Reguli de bună alimentație

A mânca în exces, chiar dacă alimentul ar fi nutritiv şi sănătos, creează condiții ce duc la dezvoltarea bolilor. Între consecințele imediate apar greutate la stomac, digestie rea, somnolență, indispoziție, raționament încetinit, constipație. Dacă mâncarea în exces este continuată luni sau ani de zile, consecințele sunt încă mai grave, apărând constipație cronică, colită, slăbirea ficatului şi rinichilor, acumulare de impurități în sânge, slăbire a energiei nervoase şi ulcer.

Majoritatea persoanelor mănâncă în exces - mai mult de 3 ori pe zi - fără să socotim gustările dintre mese. Cineva spunea că doar 25% din ceea ce mănâncă o persoană ar fi suficient pentru a-l menține cu sănătate şi vigoare, fiind alimentul nutritiv. Este nevoie de profundă reformă în acest sens. Aici vom da câteva reguli:

1. SĂ AVEȚI MAXIM TREI MESE PE ZI

Consumul de alimente grase şi artificiale compromite sănătatea.

Alegeți numai alimente sănătoase şi mâncați doar cât este necesar.

Două mese pe zi sunt suficiente. Popoarele antice - între ele şi evreii - mâncau doar două mese pe zi.

Dacă a treia masă va fi necesară, trebuie să fie uşoară şi uşor digerabilă pentru a nu tulbura somnul.

„Obiceiul de a mânca numai două mese pe zi este în general binefăcător pentru sănătate; totuşi, în unele situații, persoanele pot avea nevoie de o a treia masă. Aceasta ar trebui, când este totuşi servită să fie foarte uşoară şi să constea în alimente dintre cele mai uşor de digerat Biscuiți sau pâine prăjită şi fructe sau cafea din anumite cereale sunt alimentele cele mai potrivite pentru masa de seară." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 320

Acest principiu se aplică, de asemenea, la copii şi la tineri. Pentru lucrătorii sedentari, intelectuali şi doamnele de casă obiceiul de a face doar două mese va fi unul din mijloacele cele mai eficace pentru a preveni neplăcerile şi a vindeca bolile.

Obiceiurile alimentare formate în copilărie se mențin în anii de mai târziu. Prin urmare este important să se acorde atenție educației date în cămin.

2. MÂNCAȚI DOAR DACĂ VĂ ESTE FOAME

Mulți mănâncă conduşi doar de obicei. Când soseşte ora determinată, găsesc că trebuie să mănânce ceva, chiar dacă stomacul nu cere alimente. Acest obicei este un dezastru pentru sănătate.

Animalele şi chiar copiii refuză alimentul dacă nu le este foame, în special când sunt bolnavi. Această înțelepciune, totuşi este nesocotită de mulți sau aproape de toți, mai ales între popoarele civilizate. Insistă în a forța apetitul cu ajutorul stimulenților ca vitamine, aperitive, condimente puternice şi băuturi răcoritoare.

Când ne simțim indispuşi, obosiți şi fără de apetit aceasta este evident că stomacul doreşte repaus. În acest caz este bine a elimina total alimentele solide la una sau două mese, să se bea numai apă, sucuri de fructe şi ceaiuri medicinale. Dacă chiar şi aşa pofta de mâncare nu revine, trebuie să se continue regimul pentru 1 sau 2 zile, urmat de alimente crude.

„Unora le-ar fi mai bine abstinența de la mâncare pentru 1-2 zile în fiecare săptămână, decât orice cantitate de tratament medical. A posti o zi pe săptămână le-ar fi un incalculabil beneficiu." E. G. White.

Un lucru este cert: nu trebuie să mâncăm decât când avem senzație de foame în mod real. Senzația de slăbiciune care mulți o simt când trece ora de masă nu este foame, ci debilitatea unui stomac supraîncărcat şi care cere repaus.

3. ALIMENTAȚI-VĂ ÎN RAPORT CU:

a. Vârsta.

Fiecare mamă ar trebui să simtă privilegiul şi responsabilitatea de a alăpta copilul ei. Laptele matern trebuie să fie unicul aliment al copilului în primele luni şi alimentul lui de bază în timpul primului an de viață.

Copilul trebuie să mănânce alimente nutritive: fructe, verdețuri, cereale integrale, porumb, gălbenuş de ou de casă, lapte, nuci şi fasole.

În decursul timpului şi în principal la bătrânețe, alimentația trebuie să se adapteze la noile faze.

Luați în considerație următoarele:

„Oamenii, în general, au o senzație că dacă omit o masă, li se va întâmpla ceva teribil. Ei nu-şi amintesc că organismul face rezerve pentru timpul de necesitate şi se poate menține dacă va fi necesar, fără să ingere oricare aliment pe durata unei boli obişnuite.

Bărbații şi femeile în mod general trebuie să înțeleagă faptul că în primii 25 de ani de viață sunt necesare mai multe alimente - alimente ce construiesc. Când se atinge vârsta de 25 de ani structura osoasă, sistemul muscular, inima, sistemele sanguin, respirator şi digestiv sunt complete şi formate în mod adecvat. Ceea ce devine necesar atunci este o selecție zilnică de alimente pentru a menține aceste diferite sisteme în acțiunea sănătoasă.

Când se atinge vârsta de 50 de ani este necesar a construi din nou, nu mâncând pentru a satisface apetitul, ci făcând o selecție a alimentelor care posedă elemente nutritive necesare corpului." Dr. Jarvis, *Folk Medicine* pg. 18

b. Ocupația

Ocupația influențează atât cantitatea de alimente necesare, cât şi digestibilitatea lor. În acest fel munca sedentară cere mai puțin aliment ca munca fizică.

c. Constituția fizică

Unită cu starea de sănătate, constituie un factor care trebuie luat în considerație în alegerea regimului şi în cantitatea de hrană care să fie ingerată.

d. Anotimpul din an

Alimentele care putem să le mâncăm după voință în timpul iernii, trebuie să fie consumate cu mai multă economie vara: fasolea, nucile, uleiurile etc.

4. FOLOSIȚI PUȚINE VARIETĂȚI LA ACEEŞI MASĂ

De multe ori perturbările digestive sunt produse datorită enormei varietăți de feluri de mâncare la aceeaşi masă. Schimbați acest obicei. Iată aici câteva sugestii oportune:

- Orez integral cu câteva verdețuri şi salate crude.
- Cu porumb şi cartofi se pot prepara multe feluri de mâncăruri nutritive, împreună cu salate crude.
- Felurile de mâncare de mai sus cu pâine, macaroane.
- Fasole soia cu verdețuri fierte.
- Fasole în supă de verdețuri.
- Orez integral sau fulgi de ovăz cu fructe.
- Pâine integrală cu fructe, miere, ceai de plante şi lapte.

Folosiți o mică varietate la fiecare masă, alegând corect, potrivit nevoilor nutriționale şi cu spiritul de economie financiară necesar.

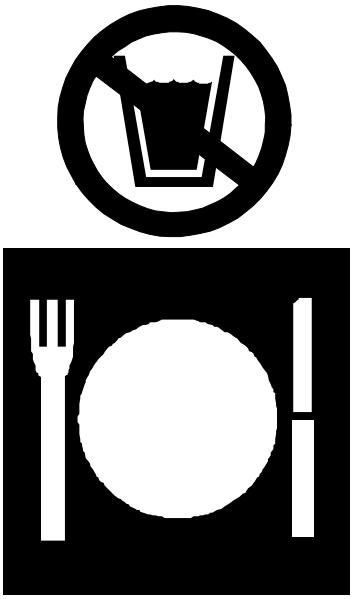
În consecință micşorați varietatea de alimente la 3 sau maxim 4 feluri de mâncăruri diferite la o masă.

5. NU BEȚI APĂ SAU BĂUTURI LA MASĂ

Apa, băută la mese este eliminată mai repede decât alimentul solid. Din acest motiv trage cu ea mare cantitate de suc gastric ceea ce face digestia mai lentă şi dificilă. Ideal este a bea suficientă apă de dimineața - în special înainte de a mânca - şi în timpul intervalelor dintre mese: până la jumătate de oră înainte sau două ore după. Este important să fim conştienți că alimentul nu trebuie combinat cu apă.

„Băută la masă apa diminuează fluxul glandelor salivare; şi cu cât apa este mai rece, cu atât este mai mare răul provocat stomacului. Apa de la gheață şi limonada de la gheață băute în timpul meselor, vor opri digestia până când organismul va fi transmis stomacului suficientă căldură pentru a-l face în stare să-şi reia lucrul." E. G. White, *Dietă şi Hrană,* pg. 420

„Cu cât este băut mai mult lichid în timpul mesei, cu atât mai grea este digestia alimentelor; căci lichidul trebuie să fie absorbit înainte ca digestia să poată începe." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 304



6. MESTECAȚI BINE

Ca să fie o bună digestie şi asimilare este necesar ca alimentul să fie bine mestecat. În special cerealele şi pâinea necesită excelentă masticație.

Înghițitura trebuie să fie în întregime masticată în gură.

„Mestecați încet şi lăsați ca saliva să se amestece bine cu mâncarea… Dacă timpul vostru de masă este limitat, nu înghițiți pe nemestecate mâncarea, ci mâncați mai puțin şi mestecați încet. Binele pe care-l aduce mâncarea nu depinde atât de mult de cantitatea mâncată, cât de digerarea bună a acesteia; nici satisfacerea gustului nu depinde atât de mult de câtă mâncare înghițim, cât de durata rămânerii acesteia în gură. Cei care sunt agitați, tulburați sau grăbiți ar face bine să nu mănânce până nu şi-au recăpătat suflul sau liniştea; căci puterile vitale, deja sever solicitate, nu pot furniza sucurile digestive necesare." E. G. White, *Dietă şi hrană*, pg. 106, 107.

„Alimentele trebuie mâncate încet şi mestecate bine. Acest lucru este necesar pentru ca saliva să poată fi bine amestecată cu hrana şi sucurile digestive să fie active." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 305.

7. EVITAȚI ALIMENTELE RAFINATE ŞI PRĂJITE

Orezul, macaroanele şi pâinea albă pe lângă prăjiturile şi celelalte alimente rafinate sunt deposedate de elementele nutriționale esențiale pentru a menține organismul în stare bună. Generează boli grave pentru că are îndepărtată o bună parte din proteină şi minerale şi practic toate vitaminele din complexul B şi fibre. Problemele generate prin obiceiul de a mânca alimente rafinate merge de la slăbirea sistemului digestiv până la problemele emoționale.

Prăjelile trebuie să fie evitate. Nu este necesar de a prăji orezul, ceapa, usturoiul, cartofii, vinetele sau ouăle. Acest procedeu, pe lângă faptul că distruge parte a proprietăților nutritive ale alimentului, îl face greu digerabil şi accelerează formarea de depuneri de colesterol pe artere.

8. NU FOLOSIȚI PIPER, MUŞTAR ŞI OȚET

Fructele: delicioase, hrănitoare şi benefice.

„În această epocă rapidă, cu cât hrana este mai puțin excitantă, cu atât este mai bine. Prin natura lor, condimentele sunt dăunătoare. Muştarul, piperul, murăturile şi altele de acest fel irită stomacul şi fac ca sângele să devină febril şi impur. Starea de inflamare a stomacului bețivului este adesea dată ca exemplu pentru efectul băuturilor alcoolice. O stare inflamatorie similară este produsă de folosirea condimentelor iritante. În scurt timp, hrana obişnuită nu mai satisface apetitul. Organismul simte nevoia, dorința de ceva mai excitant." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 325.

a) „Folosirea lor împiedică aprecierea gustului alimentelor simple, bune şi sănătoase.

b) Alimentele foarte condimentate favorizează mâncarea în exces, cu toate consecințele ei.

c) Contactul lor constant cu mucoasa stomacului produce iritație, care rezultă foarte frecvent în boală.

d) Ficatul, rinichii şi alte organe vitale sunt supraîncărcate în această luptă contra corpurilor iritante, rezultând în diminuarea vitalității şi în daune a acestor organe vitale.

e) Folosirea acestor substanțe produce sete pentru băuturi tari, mai mult decât apa.

f) Cei ce au acest obicei se văd forțați în mod gradat să crească cantitatea folosită pentru a satisface apetitul antinatural." Risley and Walton, *Food Nutrition and Clinical Dietetics* pg. 90-91.

Oțetul este iritant: este de două ori mai activ în a produce un ficat alcoolic, decât chiar alcoolul.

„Oțetul este total nepotrivit ca aliment. Acidul acetic care îl conține împiedică acțiunea salivei. O lingură plină poate paraliza digestia hidraților de carbon la o masă normală. Oțetul este iritant; în mod frecvent reziduurile se instalează în intestin şi se transformă în paraziți acolo; este de două ori mai activ în a produce un "ficat alcoolic" decât chiar alcoolul, reduce rezerva alcalină din sânge, ajută la distrugerea globulelor roşii şi prejudiciază digestia proteinelor.

Oțetul niciodată nu trebuie folosit. În mod natural trebuie de asemenea eliminate legumele conservate cu oțet. Legumele astfel preparate şi întărite prin acțiunea acidului acetic şi sării sunt greu digerabile." J. H. Kellogg *New Dieteticos*, pg. 276, 282, 286, 312; *Abundant Health*, pg. 149.

9. PĂSTREAȚI UN INTERVAL ÎNTRE MESE

„În multe cazuri starea de slăbiciune care duce la dorința de a mânca se produce din cauză că organele au fost suprasolicitate în cursul zilei. După ce termină de prelucrat hrana de la o masă, organele digestive au nevoie de odihnă. Ar trebui să existe cel puțin cinci sau şase ore între mese; iar cele mai multe persoane care vor dori să încerce acest plan vor descoperi că două mese pe zi sunt mai bune decât trei". E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 304

10. MENȚINEȚI ECHILIBRU ÎNTRE ALIMENTELE CRUDE ŞI FIERTE

Regula excelentă sugerată de multe autorități competente afirmă că: 75% din ce se mănâncă trebuie să fie compus din fructe şi verdețuri crude, pâine bine coaptă şi verdețuri fierte. Restul de 25% va trebui să fie alimente fierte, lapte, soia, fasole, macaroane integrale şi nuci.

Capitolul 18

Folosind mintea pentru a avea sănătate

STRESUL ŞI DEPRESIA MINTALĂ GENEREAZĂ BOLI

„Foarte strânsă este legătura care există între minte şi corp. Când una este afectată şi alta suferă. Starea minții acționează mult mai mult asupra sănătății decât gândesc mulți. Multe boli suferite de oameni sunt rezultatul depresiei mintale. Dezgustul, tristețea, nemulțumirea, remuşcarea, vinovăția, neîncrederea, toate tind să consume forțele vitale şi să invite decăderea şi moartea. Boala este de multe ori produsă şi de multe ori agravată prin imaginație. Două zecimi din boli îşi au adevărata lor origine în dezechilibrele minții." Ellen G. White

„Gândirea este capabilă de a crea leziuni organice. Instabilitatea şi agitația neîncetată a

Înțeleptul Solomon, la analizarea cu atenție a influenței pe care o au anumite conduite negative asupra sănătății, a formulat următoarele proverbe:
„O nădejde amânată îmbolnăveşte inima."
„Neliniştea din inima omului îl doboară."
„O inimă veselă înseninează fața, dar cel cu inima mulțumită are un ospăț necurmat."
„O inimă liniştită este viața trupului, dar pizma este putrezirea oaselor."
„O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele."

vieții moderne creează stări de conştiență care vor rezulta în tulburări nervoase şi organice ale stomacului şi intestinelor, în nutriție defectuoasă şi în trecerea microbilor prin aparatul circulator. Diferite tipuri de infecții de rinichi şi de vezică sunt consecința unui vechi dezechilibru mental sau moral. Atât conduita cât şi calitatea gândurilor noastre depind în mare parte de starea aparatului circulator." Dr. Alexis Carrel.

„Preocuparea afectează circulația, inima, glandele şi tot sistemul nervos. Niciodată n-am cunoscut un om care ar fi murit de exces de lucru, dar am cunoscut mulți care au murit din cauza îndoielilor (gândirii nepotrivite)." Dr. Charles Mayos.

„Cea mai mare parte a tipurilor de indigestie este emoțională. Când suntem agitați - de furie, frică, gelozie şi alte motive - alimentul fermentează şi produce otrăvuri în sânge în loc de materii de care avem nevoie pentru sănătatea fizică şi mentală." Dr. George A. Dorsey.

„Revista Selecoes a publicat un articol notabil cu titlul 'Va fi tensiunea cauza tuturor bolilor?' în care Dr. Hans Selye, medic şi cercetător ştiințific proeminent a descris teoria sa că toate bolile sunt cauzate de un dezechilibru chimic în corp, datorită în principiu, tensiunii. Îşi baza concluzia sa pe faptul că echilibrul chimic în corp este guvernat în principal de trei glande mici: hipofiza şi două suprarenale. Hipofiza este la baza creierului şi cele suprarenale alături de rinichi." - *E Facil Viver Bem* pg. 248

Dr. Selye încă evidențiază: „În această lume atât de grăbită în care trăim suntem supuşi la multe tensiuni... Glandele depun efort pentru a corecta aceste constante cerințe ale tensiunilor mereu crescânde. Va elibera exces de hormoni ca organismul să funcționeze cum trebuie. În câtva timp se atinge obiectivul, dar, în sfârşit, propriul

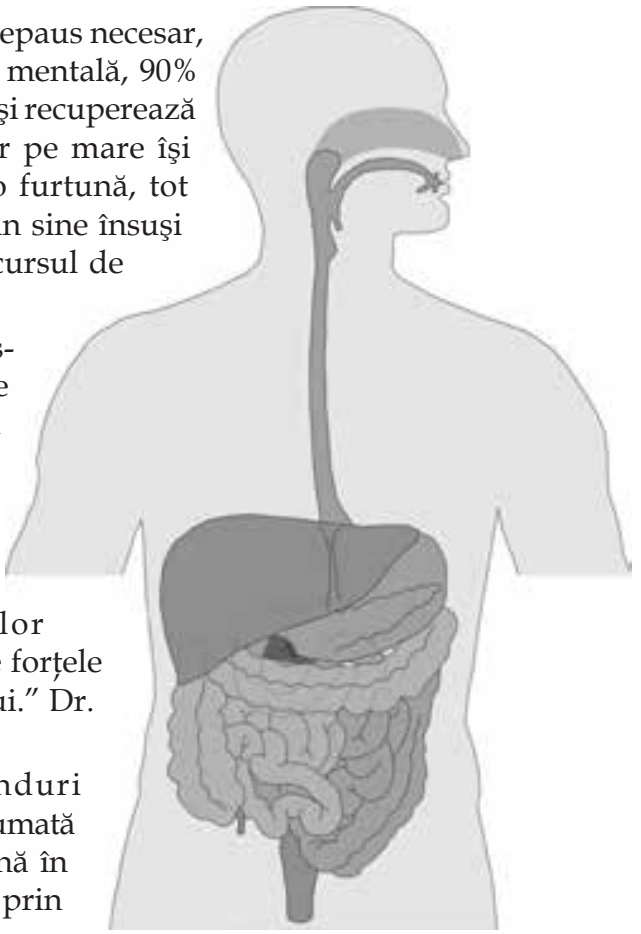
mecanism de apărare se dezechilibrează. Ca urmare arterele se întăresc, presiunea creşte, apar tulburări cardiace, începe artrita. Acestea şi alte boli fac parte din cadrul stresului." *Idem* 248.

Doctorița Anne McIntyre învață că stresul este unul din principalii factori care alterează transportul de sânge şi energia aparatului digestiv. Aceasta dezechilibrează producția de acid clorhidric provocând mare varietate de probleme digestive ca indigestie, ulcer şi iritație intestinală.

ŞAPTE REGULI DE VINDECARE PRIN INTERMEDIUL MINȚII

1. Cooperați cu forțele regeneratoare ale organismului

„Orice medic ştie că, dând repaus necesar, alimentație potrivită şi linişte mentală, 90% din bolnavii săi sau mai mult, îşi recuperează sănătatea. Aşa cum un vapor pe mare îşi restabileşte poziția sa după o furtună, tot aşa şi corpul uman rezistă prin sine însuşi la micile probleme şi îşi reia cursul de sănătate trecând furtuna bolii.



Providența a pus în organismul nostru toate resursele de păstrare a sănătății - o formă de inteligență care nu doarme - şi care medicii încearcă să imite sau să ajute, cu ajutorul remediilor şi intervențiilor.

În lupta sa contra bolilor întotdeauna suntem ajutați de forțele regeneratoare ale organismului." Dr. Richard C. Cabot.

Mintea arhiplină de gânduri profunde, serioase şi bune, parfumată cu o conduită onestă şi creştină în familie şi societate şi înviorată prin

obiective atinse şi datorii împlinite, acţionează ca un puternic remediu, de multe ori fiind unicul tratament necesar pentru majoritatea bolnavilor în prevenirea sau vindecarea bolilor cronice.

O minte cu această dispoziţie electrifică tot organismul; fiecare organ, sistem şi glandă este stimulată să împlinească rolul ei eficient producând bunăstare fizică. Procesele chimice - ce au rol important în a ne menţine sănătoşi şi fericiţi şi care când sunt dezechilibrate produc nenumărate boli - îşi recuperează vitalitatea lor. Aceasta generează sinteza fizică şi mentală. Nervii, digestia, circulaţia, eliminarea sunt revigorate şi întărite. Inima, ficatul, rinichii, plămânii, pielea, intestinul, glandele, sistemul nervos etc., primind acţiune înviorătoare şi electrizantă a minţii promovează regenerarea organismului.

Majoritatea bolilor cronice necesită o atitudine mentală sănătoasă pentru vindecare. Influenţa minţii, folosită corespunzător, stimulează şi dă vigoare forţelor regeneratoare ale organismului şi vindecă bolile.

2. Întăriţi puterea de voinţă

„Puterea voinţei nu este preţuită cum ar trebui. Voinţa să fie păstrată trează şi bine dirijată şi ea va da energie întregii fiinţe şi va fi un ajutor minunat pentru păstrarea sănătăţii. Este, de asemenea, o putere pe care o putem folosi împotriva bolii. Exercitată în direcţia cea bună, ea va stăpâni imaginaţia şi va fi un mijloc puternic prin care ne putem împotrivi şi birui atât boala mintală, cât şi cea fizică. Exercitându-şi puterea voinţei pentru a se raporta corect la viaţa pe care o au, pacienţii pot face mult în ce priveşte cooperarea cu eforturile medicului pentru refacerea lor. Sunt mii dintre aceia care îşi pot redobândi sănătatea, dacă vor. Domnul nu doreşte ca ei să fie bolnavi.

El îi vrea sănătoşi şi fericiți, iar ei ar trebui să ia hotărârea de a se însănătoşi. Adesea, bolnavii se pot împotrivi bolii numai dacă refuză să cedeze înaintea suferinței şi nu rămân într-o stare de inactivitate. Ridicându-se deasupra durerilor, să se apuce de o lucrare utilă, potrivit tăriei lor. Prin lucrul de acest fel şi folosirea din belşug a aerului şi soarelui, mulți suferinzi vlăguiți şi-ar putea redobândi sănătatea şi tăria." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 246.

3. Fiți bucuroşi şi rezistați la ideile de nemulțumire

„În tratamentul celor bolnavi, efectul influenței minții nu ar trebui trecut cu vederea. Folosită cum se cuvine, această influență oferă un mijloc mai eficient pentru combaterea bolii. Curajul, speranța, credința, simpatia, iubirea, dau sănătate şi prelungesc viața. O minte împăcată, un spirit voios înseamnă sănătate pentru corp şi tărie pentru suflet." E. G. White, *Divina Vindecare,* pg. 241.

„Nimic nu exercită o influenţă mai mare pentru favorizarea sănătăţii sufletului şi trupului ca spiritul de recunoştinţă şi laudă. Este o datorie categorică aceea de a ne împotrivi melancoliei, gândurilor şi sentimentelor de nemulţumire." E. G. White, *Divina vindecare*, pg. 250.

„Doamna Angeline Stradal la împlinirea a 104 ani de viaţă a fost întrebată despre obiceiurile de viaţă care au adus-o la aşa longevitate. Ea explica: „Niciodată n-am fumat. De asemenea, nu am băut. Şi las fereastra din camera mea deschisă 365 de zile pe an."(*O Estado de São Paulo*, 10 august 1997).

Citirea cărţilor bune, meditaţia, obiceiul salutar de sculare devreme, mersul pe jos şi planificarea acţiunilor în zi, convieţuirea în familie şi societate în mod sincer, demonstrarea credincioşiei în afacerile cu alţii, implicarea din toată inima în tot ceea ce trebuie făcut, face să răsară şi să crească calităţile ce promovează sănătatea.

4. Practicaţi acţiuni bune

„Faptele bune constituie de două ori o binecuvântare - atât pentru binefăcător, cât şi pentru cel ce se bucură de actul de binefacere. Conştiinţa facerii de bine este unul dintre cele mai bune medicamente pentru corpurile şi minţile afectate de boală. Când mintea este liberă şi fericită în urma sentimentului datoriei bine împlinite şi satisfacţiei de a fi dăruit şi altora fericire, influenţa înviorătoare, moralizatoare, aduce o viaţă nouă întregii făpturi." E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 257

5. A trăi într-un ambiant natural vindecă bolile

„Pe cât este posibil, toți cei care caută să-şi redobândească sănătatea ar trebui să meargă în locurile de la țară, unde pot avea parte de binefacerea vieții în aer liber. Natura este medicul lui Dumnezeu. Aerul curat, razele voioase de soare, florile, copacii, livezile, viile şi exercițiul fizic în aer liber în acest mediu sunt dătătoare de sănătate şi dătătoare de viață… Viața sub cerul liber este singurul remediu de care au nevoie mulți bolnavi. Aceasta are o putere minunată de a vindeca bolile provocate de stările de agitație emoțională şi de excesele vieții mondene, o viață care slăbeşte şi distruge puterile corpului, minții şi sufletului. ... Pentru bolnavul cronic, se pare că nimic nu-i redă în aşa măsură sănătatea şi fericirea ca viața în mediul plăcut de la țară„. E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 263-264.

6. Regulile înțeleptului Solomon pentru a avea sănătate

1. Nu te socoti singur înțelept, teme-te de Domnul şi abate-te de la rău! Aceasta va aduce sănătate trupului tău şi răcorire oaselor tale.

2. O dorință împlinită este un pom de viață.

3. O inimă liniştită este viața trupului.

4. O inimă veselă înseninează fața.

5. O privire prietenoasă înveseleşte inima, o veste bună întăreşte oasele. O vorbă bună înveseleşte.

6. Cuvintele prietenoase sunt ca un fagur de miere, dulci pentru suflet şi sănătoase pentru oase.

7. O inimă veselă este un bun leac.

7. Credința promovează sănătate

„Iubirea pe care Hristos o răspândeşte prin toată ființa este o putere dătătoare de viață. Fiecare parte vitală - creierul, inima, nervii - este atinsă de aceasta, aducându-i vindecare. Prin ea, cele mai înalte energii ale făpturii sunt puse în mişcare. Ea dezleagă sufletul de vină şi tristețe, de nelinişte şi griji care strivesc forțele vitale. Odată cu ea vin seninătatea şi stăpânirea de sine.” E. G. White, *Divina Vindecare*, pg. 115.

„Când lumina iubirii lui Dumnezeu umple cămările întunecoase ale sufletului, oboseala plină de nervozitate şi nemulțumire vor înceta şi bucurii ale satisfacției vor aduce vigoare minții şi sănătate şi energie corpului.” *Idem* pg. 247.

Un cuvânt către prietenul cititor

Pentru a avea sănătate este necesar a căuta forța şi curajul pentru a schimba obiceiurile.

„Lupta pentru sănătate este contra obiceiurilor şi pasiunilor umane. Totuşi, este acțiunea pentru care nu toți au forța şi curajul necesar. Dar lupta este necesară! Trebuie să fim ca 'vocea ce strigă în pustie'.

Trec generații, milioane de luptători mor înainte de a fi câştigat victoria unuei cauze bune. Vrăjmaşul încă este sigur, rădăcinile sale sunt profunde. Nu dorim ca oamenii să înțeleagă că bătălia contra propriilor obiceiuri este cea mai dificilă luptă. Învingându-le este cea mai frumoasă victorie. Foarte puține lucruri trebuie pentru a fi mulțumiți. Şi cine este militant este mai fericit decât un rege.

Întoarcerea la resursele naturii este unicul mijloc pentru a obține sănătate. Familiarizarea cu legile care guvernează organismul este familiarizarea cu virtutea şi cu Dumnezeu care a creat legile ce guvernează atât organismul, cât şi toată natura. În acest fel vom obține multă lumină şi forță şi curajul de care avem nevoie."(M. Platen, *O Novo Metodo de Curar* pg. 53).

De aceea chiar dacă bătălia pentru sănătate ar fi grea, încă este timp pentru a se evita ceva mai rău.

Obiceiurile contrare legilor naturale produc boli

Am cunoscut un domn pensionar care în fiecare dimineață la ora cinci îşi ducea cățeluşa în parcul din fața casei, pentru a o antrena. Îmi plăcea văzându-l dând ordine, conversând şi alergând cu ea. Îmi plăcea să contemplu scena la ieşirea din casă către birou. De multe ori cățeluşa venea aproape de mine. Atunci omul spunea: „Nu-ți fie teamă, ea vrea doar să se joace."

Într-o zi am simțit lipsa acelui domn pensionar, a cățeluşei lui şi a jocurilor lor. A trecut o săptămână, o lună, câteva luni şi ei n-au apărut. Într-o dimineață de duminică totuşi am văzut o maşină staționată, aproape de casă. Spre surprinderea mea în ea se afla domnul şi cățeluşa.

Cât de diferit era tabloul care îl contemplam! În locul acelui om robust, dând ordine şi conversând, era un domn nevoiaş, fiind însoțit şi adus cu maşina de fiul său. La ieşirea din maşină, se mişca încet şi se sprijinea într-un baston. Nu putea să mai alerge cu cățeluşa nici să aibă bucuria de a conversa cu ea.

Un accident vascular a produs schimbarea. Cu siguranță alimentația modernă - bogată în produse rafinate şi grăsimi - a fost un factor decisiv.

Cu siguranță matematică, acela care nu îngrijeşte de corpul său cât trăieşte călcând legile sănătății, va recolta rezultatele acestei conduite. Va fi pedepsit mai curând sau mai târziu. Chiar dacă unii nu ajung să trăiască cu boli cronice, se simt totdeauna obosiți, fără vigoare şi cu mare deficiență în activitatea intelectuală. Mulți sunt obligați să

înfrunte o viață arhiplină de amărăciuni, dureri, insatisfacții, tristețe, consultații medicale, operații şi cumpărarea de medicamente simple pentru a alina simptomele pentru moment şi a trăi cu boli ca astm, diabet, tensiune mare, calculi biliari, sinuzită, gastrită, ulcer, durere de cap, reumatism, tensiune nervoasă, obezitate şi cancer.

Obiceiurile corecte produc viață lungă şi sănătoasă

Este posibil a evita problemele de circulație, stomac, ficat, rinichi şi plămâni, reumatism, diabet, depresie mentală şi multe alte boli. *Soluția este simplă: reforma în regimul alimentar, în obiceiurile de viață şi în atitudinea mentală.*

Cultivați obiceiul de a folosi aerul proaspăt în timpul zilei şi noaptea dormiți cu ferestrele deschise. Beți multă apă pură şi primiți beneficiile luminii soarelui. Alegeți alimente nutritive - cereale integrale, legume, nuci, fructe, verdețuri - şi mâncați cumpătat. Exercitați muşchii şi obişnuiți-vă la plimbări zilnice pe jos de câțiva km. Inactivitatea conduce la decadență şi la moarte prematură, în timp ce activitatea semnifică sănătate pentru organism. Depărtați-vă de oricare sentiment de mânie, ceartă, necinste, invidie, trădare şi imoralitate. Aveți un ideal nobil pentru familie, Biserică şi societate. Cultivați facultăți raționale şi fiți în pace cu Dumnezeu şi cu semenii.

Căutați întotdeauna să cunoaşteți *cauzele* tulburărilor. Nu vă mulțumiți cu aşa numitele „remedii farmaceutice miraculoase" care doar combat simptomele, fără să elimine cauzele bolilor. Nu se obține sănătate doar eliminând simptomele, chiar dacă aceasta pare a fi mai comod.

Secretul sănătății şi longevității este acum un stil de viață salutar. Obiceiurile de a mânca, a bea, a lucra şi a gândi trebuie să fie în armonie cu legile sănătății.

Corpul uman, a cărui rezistență pentru a suporta abuzurile este surprinzătoare, răspândeşte aceluia care se aşează în calea ascultării de legile naturii cu restaurare, bunăstare fizică şi mentală. Când ne facem partea noastră, organismul primeşte ajutorul de care are nevoie pentru a combate bolile şi a restaura funcțiile organice.

Stilul de viață şi longevitatea

Există câteva exemple de persoane care au depăşit vârsta de 100 de ani. Marea caracteristică comună între ele este stilul de viață. Angeline Standal de 104 ani, răspunzând la întrebările despre cum a reuşit să atingă această vârstă, afirma că obiceiurile de viață şi alimentația vegetariană au făcut din organismul său o adevărată fortăreață. „Niciodată n-am fumat. De asemenea, n-am băut. Aceasta este una din calitățile mele. Şi las fereastra de la dormitorul meu deschisă 365 de zile pe an... Întotdeauna cer de la Dumnezeu să-mi dea încă o zi." *O Estado de São Paulo*, 10 aug. 1997. Încă aceeaşi sursă referindu-se la Narita şi Gim Kanie, gemene japoneze de 105 ani spune: „Narita a sugerat că activitatea poate să fie secretul longevității lor. La această vârstă noi mergem pe jos două ore în fiecare dimineață."

Alt material publicat în jurnalul „*O Estado de São Paulo*"clarifică secretul longevității a 86 de chinezi: „Recensământul realizat în China a revelat că 86 de persoane de peste 100 de ani trăiesc în provincia Hubei - 17 bărbați şi 69 de femei. Conform agenției Nova China, datele - încă preliminare - ale recensământului, au demonstrat că din grup 77 trăiesc la țară şi 9 la oraş, bărbatul

cel mai în vârstă având 116 ani şi femeia 121." Secretul, conform publicației este vegetarianismul, exercițiile fizice şi predispoziția mentală.

A mânca mai puțin poate semnifica a trăi mai mult

„Geriatrii polonezi sunt convinşi că oamenii ar putea trăi mult mai mult dacă ar ingera cantități mai mici de alimente. De acord cu specialiştii, viața ar trebui să dureze în medie 110 ani, pentru că acestea sunt posibilitățile care le oferă Biologia. Motivul că se trăieşte mai puțin se datorează îmbătrânirii premature a corpului, cauzată în principal de o alimentație neadecvată. Experiențele cu şoarecii arată că animalele care au avut alimentație redusă cu 40% au trăit cu 30% mai mult. De acord cu specialiştii experiența trebuie să servească ca exemplu pentru comportamentul ființelor umane în fața mâncării."- *O Estado de São Paulo* 19 iunie 1994.

Alimentația: Secretul succesului

Journal of The American Medical Association relata: „O dietă vegetariană poate să evite 90-97% din bolile cardiace."(176-1961:134).

Albert Einstein de asemenea avea opinia sa cu privire la vegetarianism: „Opinia mea este că maniera vegetariană de a trăi, prin efectul său de curățire fizică asupra temperamentului uman, ar influența suficient spre bine toată umanitatea."- *Dieta Sem Fome* pg. 99.

„În 1980, *Los Angeles Times* şi *Weekly World News* au publicat articole despre un om care trăia în China numit Wu Yunqing. Acesta avea 142 de ani şi era arătat mergând pe bicicletă. Când a fost întrebat despre alimentația sa a răspuns:

„Mănânc porumb, orez, cartof dulce şi alte fructe şi verdeţuri.”- *Idem* 53.

Stimate cititor: finalitatea primordială a acestei cărţi este a te ajuta să înţelegi oferta şi beneficiile unei vieţi în armonie cu legile Naturii. Rezultatele alimentaţiei corecte şi a obiceiurilor eronate au fost descrise. Alegerea este acum a ta. Dorinţele noastre sunt ca decizia să fie direcţionată de acord cu raţiunea, bunul simţ şi onoarea lui Dumnezeu, Creatorul nostru.